التفوق الدراسي

إعداد

إيهاب كمال

التفوق الدراسى

إعداد:

إيهاب كمال

الناشــر



للنشر والتوزيع

3 ميدان عرابى ـ القاهرة

تليفون: 01223877921 ـ 01112227423

فاكس: 20225745679+

darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2012/19560

الترقيم الدولى: 1-64-5832-977-977

التفوق الدراسي

ترجمة وإعداد
إيهاب كمال







كيف تذاكر وتتفوق

يشكو كثير من الطلبة من عدم قدرتهم على المذاكرة، وجهلهم بالطرق السليمة لتحقيق أفضل نتيجة من عملية الاستذكار، ولذلك رأيت أن أضع هذه الإرشادات العملية والتربوية بين أيديكم لكى تنير لكم طريق النجاح والتفوق، وتعرفكم بأفضل الطرق وأصلحها لتحقيق الاستذكار الفعال والوصول إلى أفضل النتائج آخر العام بإذن الله، وهذه الإرشادات نتاج خبرة طويلة وخلاصة جهود وتجارب ودراسات علماء النفس والتربية.

معوقات الاستذكار الجيد

هناك بعض الصعوبات التى يمكن أن تعوقك عن المذاكرة والتى يجب عليك أن تكتشفها وتحاول التغلب عليها، حتى تستطيع أن تدخل فى المذاكرة الفعالة، وأهم هذه الصعاب

١ ـ عدم القدرة على التركيز أثناء المذاكرة،فتفقد وقتك فى التنقل من درس إلى آخر ومن مادة إلى أخرى دون أن تذاكر شيئاً..

٢ ـ تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم وقتك للانتهاء منها:

ـ كراهية بعض المواد الدراسية، وتصديق الفاشلين الذين يخوفونك منها ويصورونها لك على أنها (بعبع) لا يمكن التغلب عليه.

ـ أصدقاء السوء الذين يضيعون وقتك فى اللهو والهراء دون تقدير لأى مسئولية

٣ ـ القلق والتوتر الناتجان عن المشكلات الأسرية أو العاطفية والتى تشتت الذهن وتضعف من قدرتك على الاستذكار الجيد والتقدم الدراسى.

كيف تذاكر؟

لتحقيق المذاكرة الفعالة التى تقودك بإذن الله إلى قمة النجاح والتفوق يجب أن تمر بالمراحل الثلاث التالية: القراءة الإجمالية للدرس/ الحفظ والمذاكرة / التسميع / المراجعة.

وفيما يلى كل مرحلة بشىء من التفصيل

أولاً: القراءة الإجمالية للدرس

يجب أن تبدأ مذاكرتك بقراءة الدرس قراءة عامة بصورة إجمالية وسريعة للإلمام بمحتوياته وموضوعه، ويجب عليك اتباع الإرشادات التالية:

١ ـ تقسيم الدرس إلى عناوين كبيرة رئيسية، وتقسيم كل عنوان رئيسى إلى عناوين فرعية أصغر منه، وحفظها لتكوين صورة إجمالية عامة عن الدرس فى ذهنك وتحقيق الترابط بين أجزائه

٢ ـ قراءة الدرس إجمالياً وبسرعة قبل الشروع فى قراءته تفصيلياً ودراسته بإمعان، مما يساعد على سرعة الحفظ ويزيد القدرة على التركيز.

٣ ـ الاهتمام بدراسة الرسوم التوضيحية والمخططات والجداول التلخيصية، ومحاولة الإجابة عن بعض التدريبات العامة والأسئلة المباشرة حول الدرس.

ثانياً: الحفظ والمذاكرة

القاعدة الذهبية لتحقيق أعلى الدرجات وأفضل النتائج فى أى مادة هى: (أحفظ ثم أحفظ ثم أحفظ)، فرغم أهمية الفهم فى عملية المذاكرة إلا أنه مهما كانت قدرتك على الفهم فلابد أن تحفظ المعلومات التى سوف تضعها فى الامتحان، وكثير من الطلبة الأذكياء يرجع فشلهم إلى اعتمادهم على الفهم فقط دون الحفظ، بعكس بعض الطلبة متوسطى الذكاء الذين استطاعوا التفوق فى الامتحانات معتمدين على قدرتهم الفائقة على الحفظ وقليل من الفهم حتى فى أدق المواد مثل الرياضيات!!؟... وفيما يلى إرشادات هامة تساعدك على الحفظ الجيد للمعلومات.

١ ـ تعرف على النقاط الرئيسية فى الدرس وضع خطاً تحتها وكرر قراءتها حتى تثبت فى ذهنك وذاكرتك.

٢ ـ افهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات ...الخ فهماً جيداً ثم احفظها

٣ ـ ضع أسئلة تلخص أجزاء الدرس المختلفة، ثم أجب عنها كتابة وشفاهية.

٤ ـ قسم المواد الطويلة إلى وحدات متماسكة يسهل فهمها وحفظها كوحدة مترابطة.

٥ ـ ثق فى نفسك وفى ذاكرتك واحفظ بسرعة.

كيف تقاوم النسيان وتقوى ذاكرتك؟

اهتم علماء النفس بدراسة ظاهرة النسيان خاصة لدى الطلاب، وحددوا بعض القواعد التى تساعد على التغلب على النسيان وتعمل على تقوية القدرة على التذكر، وأهمها:

١ ـ تعرف على النقاط الرئيسية فى الدرس وضع خطاً تحتها وكرر قراءتها حتى تثبت فى ذهنك وذاكرتك.

٢ ـ لا تذاكر وأنت مرهق فالتعب لا يساعد على تثبيت المعلومات فتنساها بسرعة.

٣ ـ قسم المواد الطويلة إلى وحدات متماسكة يسهل فهمها وحفظها كوحدة مترابطة.

٤ ـ ثق فى نفسك وفى ذاكرتك واحفظ بسرعة.

ثالثاً: التسميع

يعتقد كثير من الطلبة أن قراءة الدرس وفهمه ومحاولة حفظه تكفى، لكنه عندما يحاول إجابة أحد أسئلة الامتحانات فإنه يقف حائراً ويقول: (إنى أعرفها وأفهمها) لكنه لا يستطيع الإجابة... ويرجع ذلك إلى إهماله لعملية التسميع وعدم إدراكه لأهميتها القصوى، وتتمثل أهميتها فيما يلى:

١ ـ التسميع يكشف لك مواضع ضعفك والأخطاء التى تقع فيها، فهو مرآة لذاكرتك.

٢ ـ هو الوسيلة القوية لتثبيت المعلومات وزيادة القدرة على تذكرها لفترة أطول.

٣ ـ أنه علاج ناجح للسرحان.. فالطالب الذى يذاكر بدون تسميع ينسى بعد يوم واحد كمية تساوى ما ينساه الطالب الذى يقوم بالتسميع بعد ٣٦ يوماً.

٤ ـ وتختلف طرق التسميع باختلاف مادة الدراسة وطريق كل طالب فى المذاكرة، ولكن أفضل طرق التسميع هى التى تشبه الطريقة التى سوف تستخدمها فى الامتحان.

ومن أهم طرق التسميع ما يلى:

التسميع التحريرى

وذلك بكتابة النقاط الرئيسية والقوانين والقواعد والرسوم التوضيحية وبياناتها الخ، وينم التأكد مما تكتبه بالرجوع إلى الكتاب، ويجب عند الكتابة للتسميع ألاّ تهتم بتحسين الخط أو الترتيب والتنظيم، وإنما اكتب بسرعة وبخط كبير حتى تعتاد الجرأة فى الكتابة والقدرة على تصحيح أخطائك

التسميع الشفوى

وهو أسهل وأسرع الطرق، ويجب ملاحظة مايلى لتحقيق أفضل النتائج.

إذا كنت تسمع لنفسك يجب الرجوع إلى الكتاب فى الأجزاء التى لا تتأكد منها.

التسميع مع أحد الزملاء أفضل من التسميع لنفسك.

التسميع فى صورة مناقشة ومحاولة لشرح الدرس يعطى نتيجة أفضل.

كم من الوقت تقضيه فى التسميع؟؟؟

يتوقف ذلك على طبيعة المادة التى تستذكرها، وذلك وفقاً للقواعد التالية:

- إذا كانت المادة مفككة وغير واضحة فأنت تحتاج إلى ٩٠ ٪ من وقت المذاكرة للتسميع.

إذا كانت المادة عبارة عن نظريات، معادلات، مصطلحات، تواريخ، قوانين، أسماء ...الخ. فالتسميع هو العملية الأساسية فى المذاكرة

إذا كانت المادة أدبية كالاقتصاد والفلسفة وعلم النفس.. الخ. فأنت تحتاج إلى ٥٠ ٪ من وقت المذاكرة للتسميع.

رابعاً: المراجعة

للمراجعة فوائد كثيرة جداً أهمها تثبيت المعلومات، وسهولة استرجاعها مرة أخرى عندما تسأل فيها،كما أن مراجعة الدروس السابقة بانتظام يساعدك على فهم ما يستجد منها فهماً كاملاً وفى وقت أقل من سابقتها

كيف تراجع؟؟

١ - لا تحاول مراجعة جميع الدروس دفعة واحدة وانما قسمها إلى مراحل متتابعة.

٢ - تصفح العناوين الكبيرة أولاً ثم العناوين الفرعية، مع محاولة تذكر النقاط الهامة.

٣ - حاول كتابة النقاط الرئيسية فى الدرس والقوانين والمعادلات والقواعد وما شابهها.

٤ - أجب عن بعض الأسئلة الشاملة، ويفضل أن تكون من أسئلة الامتحانات السابق.

٥ - يمكن أن تكون المراجعة فى صورة جماعية من خلال طرح أسئلة والإجابة عليها مع بعض الزملاء مما يزيد من حماسك وقدرتك على التذكر والاسترجاع.

متى تراجع؟؟

قد يظن البعض أن المراجعة تكون فى آخر العام أو قبل الامتحانات فقط، ولكن ذلك غير صحيح، فالمراجعة من أول العام الدراسى هامة

جداً للتأكد من تثبيت المعلومات والقدرة على تذكرها، ولذلك يجب عليك اتباع الآتى:

مراجعة مادتين أو ثلاث على الأكثر كل أسبوع بحيث تستكمل مراجعة جميع المواد مرة كل شهر..

تخصيص يوم الإجازة الأسبوعى للمراجعة.

المراجعة قبل الامتحانات هامة جداً وضرورية لأنها مفتاح التفوق.

الامتحانات؟؟

تأكد من جدول الامتحانات قبل موعده بوقت كاف.

لا تجهد نفسك قبل الامتحان وأهتم بغذائك.

لا تكثر من المنبهات ولا تتناول الأدوية المسهرة فهى تضرك أكثر مما تفيدك.

أعد أدواتك كل ليلة طبقاً لامتحان الغد. وخذ قسطاً كافياً من النوم قبل الامتحان لترتاح جسمياً ونفسياً وذهنياً وتركز فى الامتحان.

بكر فى الذهاب إلى لجنة الامتحان، وقد أخذت ما يلزمك من أدوات، ولا تنس رقم جلوسك، وأدخل الامتحان مستريح الجسم، مطمئن النفس، واثقاً من النجاح.

أقرأ ورقة الأسئلة كلها جيداً بإمعان وهدوء ولا تتعجل فى الإجابة،ولا تتردد عند الإجابة أو الاختيار حتى لا يضيع وقتك.

قسم زمن الإجابة بين الأسئلة المطلوب الإجابة عليها، واترك بعض الوقت للمراجعة، ولا تغادر لجنة الامتحان قبل انتهاء الوقت.

اترك فراغاً بعد إجابتك عن كل سؤال فربما تحتاج إلى زيادة شيئاً ما عند المراجعة.

ابدأ بالإجابة عن الأسئلة السهلة، وتأكد من الأسئلة الإجبارية والاختيارية.

يفضل أن تكتب مسودة للإجابة، وتأكد أن المصحح يرجع إليها أحياناً ويحتسب لك درجاتها.

حدد المطلوب من السؤال بالضبط، وأجب على قدره، ورتب إجابتك فى شكل عناصر وفقرات.

إذا تذكرت نقطة متعلقة بسؤال آخر وأنت تجيب فسارع بكتابتها فى المسودة قبل أن تنساها.

لا تترك أى سؤال مطلوب منك إجابته دون أن تكتب فيه، وإذا لم تستطع الإجابة عن السؤال كله فأجب عن الجزء الذى تعرفه منه،فإن ذلك يحتسب لك فى الدرجات.

للا تخرج من لجنة الامتحان قبل أن تراجع إجاباتك فربما تكون قد نسيت شيئاً أو تتذكر شيئاً جديداً تضيفه للإجابة.

اعتمد على نفسك ولا تحاول الغش، فمن غشنا ليس منا كما قال رسول الله، كما أن محاولاتك للغش تزيد من توترك واضطرابك، وتشتت أفكارك، وتعرضك لإلغاء امتحانك والرسوب فأحذر أن تضيع نفسك.

لا تترك أى سؤال مطلوب منك إجابته دون أن تكتب فيه، وإذا لم تستطع الإجابة عن السؤال كله فأجب عن الجزء الذى تعرفه منه،فإن ذلك يحتسب لك فى الدرجات.

تذكر أن وضوح خطك ونظافة كراسة الإجابة، وحسن تنظيم الإجابات وعرضها من أهم عوامل النجاح والتفوق.

وأخيراً .. نصائح عامة للتفوق

حسّن علاقتك مع الله وتعرف إليه فى أوقات رخائك حتى يقف بجانبك فى أوقات شدتك وعند حاجتك إليه.

ثق فى نفسك وفى عقلك وقدراتك، وتأكد أنك قادر على النجاح والتفوق فأنت لست أقل ممن سبقوك على طريق النجاح.

اجتهد فى مذاكرتك وتأكد أن كل مجهود تبذله سيعود عليك بالنفع والخير لأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً.

حدد هدفك فى الحياة وضعه نصب عينيك، واجتهد فى الوصول إليه بكل قوتك وإمكانياتك، حتى تنفع نفسك وأهلك ووطنك.

استعن بالله ولا تعجز، وأعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطأك، وأن ما أخطئك لم يكن ليصيبك، وأن الدنيا لو اجتمعت على أن يضروك بشىء لم يضروك إلا بشىء قد كتبه الله عليك، وأن الدنيا لو اجتمعت على أن ينفعوك بشىء ما نفعوك إلا بشىء قد كتبه الله لك.

■ ■ ■

1

الاسترخاء العقلى أثناء المذاكرة..

الإسترخاء العقلى أثناء المذاكرة س الوصول لحالة الألفا س المناسبة للتعلم والتذكر السريع Mind Relaxation and ALPHA state Adjustment

أثبتت الأبحاث أن الحالة المثالية للتعلم وامتصاص المعلومات Information Absorption ويختلف إمتصاص المعلومات عن اكتساب المعلومات الطبيعى وحفظها بالطرق التقليدية فالطرق التقليدية تمكنك من الاحتفاظ بمعلومات معينة ثم أستدعاءها فى مواقف مختلفة مثل الامتحانات أو بعض المشاكل التى تحتاج فى حلها لهذه المعلومات بالذات.

بينما إمتصاص المعلومات، هو اكتساب المعلومات الجديدة وفهمها ثم ترتيبها فى بناء معرفى تراكمى داخلى على المعلومات السابقة ذات العلاقة والتى تم تحصيلها فى فترات سابقة من حياة الطالب، وهذه العملية غالباً لا يتحكم فيها العقل الواعى وانما تتم على مستوى العقل اللاواعى وإمتصاص المعلومات هى الطريقة المثلى لكى يكتسب الطالب عقلية تحليلية علمية وهذه من أهم أدوات وعوامل المنافسة فى السوق الدولية وأهم أدوات تكوين الخبراء الحقيقين وليس الخبراء المزيفين الذين يملئون كل مكان، ويدعون العلم بدون أى أساس علمى على

الإطلاق وليس لديهم حتى العقلية التحليلية المنظمة التى تؤهلهم للإبتكار والإبداع والتفوق السليم إمتصاص المعلومات يساهم فى جعل الشخص خبيراً فى مجاله أو متفوقاً وبهذه الفوارق البسيطة تتقدم الدول المتقدمة على دول العالم الثالث حيث ان التعليم الجيد هو اساس تقدم هذه الدول فى جميع المجالات تقريباً.

هذه الحالة العقلية المثالية لامتصاص المعلومات هى حالة وسط مابين الاسترخاء الكامل للعقل وبين الوعى واليقظة العقلية.

هذه الحالة تسمى "حالة الألفا":

حالة الالفا لها تفاصيل علمية معقدة س يتخصص فيها علم البيوفيزياء س الفيزياء الحيوية س وقد درست أساسيات هذا العلم وقمت بإجراء بعض التجارب المعملية، على أنواع الموجات العقلية المختلفة، فى معامل الفيزياء الحيوية المتخصصة كتخصص فرعى أثناء دراستى لتخصص الفيزياء الفلكية فى كلية العلوم.

سنذكر الآن باختصار الأساسيات العلمية للموجات العقلية كى نستطيع ان نفهم ماهية الحالة الألفا:

أساسيات الموجات العقلية

نعلم جميعاً ان أى عملية لإنتاج طاقة أو شغل ينتج عنها عادم غير مرغوب فيه وأكبر مثال على ذلك هو محرك الاحتراق الداخلى فى السيارة فلكى تحصل على شغل متمثل فى حركة السيارة، يحتاج المحرك ليقوم بعملية احتراق داخلى لإنتاج طاقة حركية تؤدى لحركة السيارة، ولكن كما نعلم بأن لأى سيارة عادم يخرج دخان ثانى أكسيد الكربون الناتج عن الاحتراق.

تعالوا نمثل هذا الدخان العادم بموجات المخ.

بمعنى: يقوم المخ بعمليات وأنشطة عقلية معقدة هذه العمليات تزيد فى حدتها وكثافتها على حسب نوعية النشاط العقلى "مذاكرة، نوم، إسترخاء، تفكير متداخل ومتواصل ...إلخ".

إذن يمكننا الإستدلال على النشاط العقلى الداخلى على حسب الموجة العقلية الناتجة عنه لو أمكننا قياسها س وهذه عملية سهلة على أى متخصص فى الفيزياء الحيوية عن طريق إستخدام جهاز "EEG ElectroEncephaloGram " لمن أراد التعمق والبحث حول هذا الموضوع حيث إنه من المواضيع الشيقة والممتعة فى دراستها

وعند قياس هذه الموجات وجد علماء الفيزياء الحيوية أنه كلما قلت ترددات الموجة كلما قل النشاط العقلى المصاحب والعكس كلما زادت ترددات الموجة العقلية كلما زاد النشاط العقلى المصاحب أى أنه كلما كان عقلك يقوم بوظائف كثيرة ومعقدة، تفكير عميق مثلاً سوف تجد أن الموجات العقلية تزيد حدتها وكثافتها، ولو كان عقلك مسترخى وهادئ ستجد أن الموجات العقلية الناتجة تردداتها قليلة ويقاس تردد الموجة العقلية بالهيرتز "عدد الاهتزازات الموجية فى الثانية الواحدة"

وقد صنف علماء الفيزياء الحيوية هذه الموجات فى أربعة اصناف رئيسية كالتالى:

أولاً: موجات دلتا Delta Brain Waves:

أقل من ٤ هيرتز ٤ أهتزازات فى الثانية الواحدة وتصدر هذه الموجات خلال النوم.

ثانياً : موجات ثيتا Theta Brain Waves:

من ٤ إلى ٧ هيرتز أهتزازات فى الثانية الواحدة وتصدر خلال النوم، الاسترخاء العميق "عند التنويم بالايحاء مثلاً" واثناء عمليات التصور الداخلى فى العقل.

ثالثا: موجات ألفا Alpha Brain Waves:

من ٨ إلى ١٣ هرتز إهتزازات فى الثانية الواحدة وتصدر خلال الاسترخاء والهدوء الجسدى وهذه هى أنسب حالة للتعلم المثالى وامتصاص المعلومات التى تحدثنا عنها فى بداية..

رابعاً - موجات البيتا Beta Brain Waves:

من ١٣ إلى ٣٨ هيرتز اهتزازات فى الثانية الواحدة وتحدث عند التفكير الشديد المستمر المتسارع أو حل المشاكل المتداخلة المعقدة التى تحتاج لتنظيم فكرى وتركيز التفكير..

وتوجد أقسام أخرى من الموجات العقلية، ولكن لا نحتاجها هنا فى هذه السلسلة الخاصة بمهارات المذاكرة فقط والآن هل تعلم بأن أهم خدمة يمكنك أن تقدمها لنفسك هى أن تتعلم كيف يمكنك الدخول لحالة الألفا وتبدأ تعلمك ومذاكرتك وأنت فى هذه الحالة، عندها سوف تفاجأ بقدراتك تتضاعف على التعلم السريع أو التعلم الخارق كما يسميه البعض وأساس التعلم بهذه الطريقة هو قدرتك على الدخول إلى حالة الإسترخاء "حالة الألفا".

التكنيكات العشرة للحالة الألفا

لقد أجمع خبراء التعليم الفائق على أن اقصر طريقة لفتح مخازن الابداع والتعلم السريع وامتصاص المعلومات، وترتيبها فى الذهن فى

بناء تراكمى معرفى على الخبرات السابقة، والاستفادة منها بطرق إبتكارية وابداعية، والحفظ السريع الفورى أقصر طريق لكل هذا هو أن تتعلم وتقرأ وانت فى الحالة الالفا وتكلمنا بالتفصيل عن الحالة الألفا فى الحلقة السابقة "الإسترخاء العقلى أثناء المذاكرة".

الآن سوف نتكلم عن تكنيكات (مفاتيح) الدخول إلى الحالة الألفا...

هناك طرق متعددة يمكنك بها الدخول للحالة ألفا وكل منها طريق للدخول لهذه الحالة، وليس شرطاً ان تقوم بعمل هذه التكنيكات كلها وانما يكفيك تكنيك واحد أو اثنين الحقيقة بعض هذه التكنيكات يحتاج إلى تدريب وممارسة لبعض المهارات مثل التأمل، وطريقة سيلفا. واليوجا والبعض سهل يمكن لأى شخص مهما كانت درجة تدريبه أن يقوم به مثل التنفسات والاسترخاء والاوتوجينيك لذلك اختر التكنيك الذى يناسبك وقم بأدائه عندما تريد التعلم والمذاكرة ولا تستهين ابداً بأى من هذه التكنيكات فهى تكنيكات تمارس على مستوى العالم منذ زمان ويقوم بها المبدعون والمتفوقون وحتى الطلبة العاديون فى الدول الاوروبية والامريكية والحقيقة انها ثقافة معتادة لديهم منذ أواخر المرحلة الابتدائية واوائل المرحلة الاعدادية اى أن الطالب لا يدخل المرحلة الثانوية بدون هذه الادوات،ونحن نتخرج من الكليات واحيانا نكمل الدراسات العليا ونصل حتى الدكتوراه ولا نعلم عنها شيئاً..

تخيلو الفرق فى اثنان من الحاصلين على الدكتوراة احدهما عربى والأخر أوروبى مثلاً، الاول لم يسمع عن هذه التكنيكات ومازال يتناقش فى جدواها والثانى منذ بداية المرحلة الثانوية وهو يدرس بهذه الطرق والتكنيكات المتقدمة كيف ستكون كمية التحصيل العلمى.. مستوى التحصيل العلمى.. كفاءة التحصيل العلمى.. مستوى التمكن والاحتراف... إلخ.

عندما كنت فى السنة الثانية فى كلية العلوم بجامعة القاهرة كنت ادرس تخصص فيزياء الفلك وقابلت طالب يدرس نفس التخصص فى انجلترا وكنا نتناقش فى المقررات والمواد والفرق بين الدراسة فى الوطن العربى وبين الدراسة هناك فى انجلترا وكانت المفاجأة الصاعقة أن ماندرسه نحن فى شهر كامل يمثل بالنسبة لهم حصيلة أسبوع واحد فقط.. هذا بافتراض ان الدكاتر والمحاضرون لم يحذفوا شيئاً من المقرر " حذف ربع المقرر على الاقل يعتبر معدل طبيعى فى بلادنا"...

تعالو لنفترض الآن بأننى انا وهذا الطالب الانجليزى اكلمنا دراستنا وحصلنا على الدكتوراه سوياً كيف سيكون الفارق العلمى بيننا لو لم اتدارك نفسى وابذل مجهوداً مضاعفاً لتقليل هذه الفجوة..

حسناً ما علاقة ذلك بالحالة الالفا؟...

الآن ماادرسه يعتبر كمية قليلة جداً مقارنة بما يدرسه الطالب الانجليزى ومع ذلك أحس بإرهاق فكرى شديد وان المعلومات كثيرة ولا استطيع مذاكرتها ومتابعتها ولا يمكن بأى حال من الاحوال زيادة كمية المعلومات عما هى عليه فعلاً مع أنها قليلة.. بينما بالنسبة للطالب الاخر المعلومات تعتبر كافية وليست زيادة كبيرة عليه...

السر هنا يكمن فى طريقة تعلمه فهو قد برمج نفسه منذ سن صغيرة على ان يدرس وهو فى الحالة الألفا وبالتالى كمية المعلومات بالنسبة له عادية تماماً فى الوقت الذى أكافح انا فيه كى استطيع مجرد متابعة الدروس والمحاضرات اولاً بأول .....

هذ الحالة الألفا هى اول خطوة فى طريق الابداع والاحتراف فى اى مجال خاصة فى هذه العصر الذى اصبحت قيمتك فيه تعتمد على

مستوى احترافك فى اى مجال تعمل فيه فلا يكفيك ان تكون جيد.. لكن يجب أن تكون محترف بمعنى الكلمة، والاحتراف يلزمه التعلم بطريقة استثنائية فريدة باستخدام تكنيكات متميزة مثل الدخول فى الحالة الالفا قبل التعلم مباشرة.. والآن ماهى مفاتيح الدخول فى الحالة الألفا؟.

وهذه المفاتيح هى بالتفصيل كالتالى:

المفتاح الأول - الاسترخاء مع التنفس المتناغم

الطريقة: إسترخاء جسدى + تنفس متناغم.

الاسترخاء الجسدى: ارخاء كل عضلات الجسد بدءاً من اسفل القدم مروراً بالساقين ثم الركبتين ثم الفخذين ثم البطن والصدر صعوداً حتى الكتفين والرقبة نزولاً للظهر.

التنفس المتناغم: انسب أنواع التنفسات هو التنفس الذى يؤدى للإسترخاء وهو اى تنفس يكون الزفير فيه اطول من الشهيق.عندها تحصل على الاسترخاء والانسب هو ٤-٢-٨ شهيق أربع عدات، حبس النفس عدتين، زفير ٨ عدات، العدة = تقريباً ثانية واحدة لا تزيد.

وانسب طريقة لممارسة المفتاح الاول هى:

١ - إعمل ثلاث تنفسات متناغمة أى تعمل الخطوات التالية ٣ مرات كل مرة تتكون من الخطوات أ، ب، ج.

(أ) شهيق أربع عدات.

(ب) حبس النفس عدتين.

(ج) زفير ٨ عدات.

كرر الخطوات السابقة ثلاث مرات.

٢ ـ ابدأ فى إرخاء عضلات جسدك كلها بدءاً من القدمين مروراً بالساقين...

كما ذكرنا فى بداية المفتاح الأول..

وطريقة إرخاء العضلات تكون بتركيز انتباهك العقلى على العضلة ثم إرخاء جميع انسجة واوتار العضلة حتى تحس بأنها ثقيلة ولا يمكنك التحكم فيها وفى خلال عملية ارخاء العضلات حافظ على طريقة التنفس المتناغم كما بدأتها ستكرر هذه الخطوات قبل أى عملية مذاكرة لمدة عشرة ايام على الاقل والافضل ٢١ يوم وبعد ذلك لن تحتاج إلى عمل اى من هذه الخطوات ثانية لأنها سوف تكون تم برمجتها فى نظامك العصبى ولن تحتاج إلى أدائها بطريقة واعية وإنما سوف يؤديها عقلك بطريقة غير واعية آلية تماماً سوف تجد نفسك متعلم خارق بدون أى مجهود من جانبك لكن المهم هو التدريب ثم التدريب.. لو لم تدرب فلا تشتكى من عدم كفاءة هذه التكنيكات لأنك لم تأخذ الوقت الكافى لاختبارها واكتسابها.

تكنيكات الحالة الألفا ـ التكنيك الثانى

قبل ان ننتقل للمفتاح القادم من مفاتيح الحالة الألفا سوف نتحدث عن الايحاءات Affirmations.

فما هى الإيحاءات؟

فى البرمجة اللغوية العصبية وفى التنويم بالإيحاء وفى أى تكنيكات تتعامل مع العقل الباطن نسمع كلمة الايحاءات بدون فهم عميق لمعناها أو فائدتها...

فما هى الايحاءات على وجه الدقة؟

وكيف تستخدم؟

لفهم آلية الإيحاءات وكيف تعمل حتى نستطيع ان نستخدمها بكفاءة يجب علينا فهم التركيبة التالية.

باختصار لدينا نظام قناعات ومعتقدات قديم فى العقل الاواعى لا يساعدنا على الدخول فى الحالة الألفا وبالتالى المذاكرة بكفاءة وفعالية..

نريد ان نستبدله بنظام جديد من خلال الإيحاءات .... فكيف يحدث ذلك وماهو النظام القديم اساساً حتى نستطيع احلال نظام جديد مكان هذا القديم...

حسنا.

أولاً: النظام العقلى القديم

قاعدة (القناعات + التطابقة يؤدى للهوية الحالية!).

لدينا قناعات بأننا لا نستطيع ان نذاكر تحت الضغط ولا نستطيع حفظ بعض المواد المعينة أو المعادلات ...إلخ.

هذه القناعة تشغل قانون التطابق الذى ينص على انه: ز تتطابق أفعال الإنسان مع قناعاته عن نفسه س القناعة: أنا لا أستطيع المذاكرة الجيدة (الدخول فى الحالة الألفا) وهنا يحدث التطابق معها ثم تأتى الكارثة هويتنا الحالية الهوية الحالية: لا استطيع المذاكرة تحت الضغط أو الحفظ الكثير ... إلخ..

حسنا الآن فهمنا باختصار شديد النظام القديم الذى لدينا حالياً بالفعل..فما هى وظيفة الإيحاءات الإيحاءات تعمل تماماً مثل كريات

الدم البيضاء والتى تهاجم الميكروب وتقطعه إلى إجزاء فعندما يدخل ميكروب معين إلى داخل الجسم تجد أن كريات الدم البيضاء والتى هى خط الدفاع ضد هذا الميكروب تتحد فيما بينها وتكون نظام لعزل هذا الميكروب ثم مكافحته والقضاء عليه، وتستغرق وقتاً يطول أو يقصر حسب طبيعة هذا الميكروب..

الإيحاءات العقلية هنا هى مثل كريات الدم البيضاء تماماً تعزل الميكروب الذى هو قناعتك السلبية عن نفسك ثم تقوم بمهاجمة هذا الميكروب والتخلص منه.وتستغرق أيضاً بعض الوقت عادة ما بين ١٥ إلى ٢١ يوم ويمكن بالتدريب جعلها ١٠ أيام فقط..

إذا لكى أغير هويتى الحالية من شخص لا أستطيع المذاكرة والتركيز والحفظ إلى هويةجديدة وهى أننى متعلم ممتاز أستطيع المذاكرة والحفظ والمراجعة فى أى وقت وتحت أى ظروف..

أستخدم الإيحاءات لتكسير القناعة القديمة ثم بناء القناعة الجديدة عن نفسى وبالتالى سوف يتطابق معها العقل الباطن.وأصبح المتعلم الممتاز الجديد..

الآن نأتى لتكنيكات إستخدام الإيحاءات وأبسط هذه التكنيكات هى.

المفتاح الثانى من مفاتيح الحالة الألفا:

١- الرسائل الايجابية المكتوبة

هل راقبت من قبل حملة إعلانة مكتوبة مثلاً إعلانات الشوارع واللوحات الإعلانية عندما تكون فى كل مكان فى كل تقاطع وكل شارع رئيسى وعلى لوحات المحلات مثلأ كوكا كولا تجد لوحات محلات السوبر ماركت وعلى الباصات والقطارات وفى الشوارع الرئيسية

باختصار فى كل مكان تصل إليه عيناك يجب أن تجد رسالة مكتوبة للحملة الإعلانية هل فكرت من قبل لماذا هذه الطريقة فى الإعلان..

هذه الطريقة فى الإعلان كى يتم برمجة العقل الباطن لديك بطريقة الرسائل الايجابية المكتوبة على أن هذا المنتج هو المنتج الأمثل والأحسن ... إلخ على حسب هدف الحملة الاعلانية..

الآن هل تعلم أن هذا أحد اكثر التكنيكات فعالية وكفاءة وسهولة فى برمجة العقل الباطن..

الآن هل فكرت فى استخدام هذا التكنيك فى برمجة عقلك الباطن على أى قناعة جديدة تمدك بهوية جديدة تماماً مثل حالة المذاكرة بالحالة الألفا...

تكنيك الرسائل الايجابية المكتوبة:

١- على ورقة طباعة عادية A4.

اكتب رسالة إيجابية محددة تكون بصيغة الفاعل "أنا"، وكل رسالة إيجابية تكون ذات معنى واحد فمثلاً:

"ذاكرتى قوية وأستطيع الحفظ فى كل الأوقات".

"أحب المذاكرة، وأرغب فيها بشدة".

"أنا متعلم ممتاز، احتاج فقط بعض الوقت".

"المذاكرة تحدى جميل".

"سأنجح هذا التيرم بتقدير ممتاز".

"ضغط المذاكرة لا يؤثر فيا"...إلخ.

ولكن بما أننا نريد الدخول فى الحالة الألفا، فسوف نركز على إحدى الرسائل الايجابية التالية.

- "أنا دوماً مسترخى، ذهنى يقظ".

- جسدى يسترخى بمجرد البدء فى المذاكرة.

- الاسترخاء أصبح جزءاً من طبيعتى وتكوينى عندما أذاكر.

- بمجرد أن أبدأ المذاكرة، أحس بالأسترخاء يغمر جميع عضلات جسمى.

- عقلى يستجيب لوقت المذاكرة، بأن يسترخى فوراً.

- عندما أبدأ المذاكرة، يبدأ عقلى تدريجياً فى الدخول فى الحالة الألفا س وهذه الأخيرة هى المفضلة لدى...

صمم الرسالة الايجابية المكتوبة التى تحس بأنها سوف تفيدك دوماً.

٢- اكتب أكثر من نسخة من هذه الرسالة الإيجابية المكتوبة وقم بوضعها فى الأماكن التالية ما أمكن فى المكتب، فى مكان المذاكرة..

فى السيارة بجوار السرير لتراها قبل أن تنام خلف باب غرفتك..

اكتبها على الموبايل.

اكتبها على شاشة الكمبيوتر.

المهم أن تقع عيناك عليها لأكبر وقت ممكن، مثل حالة اللوحات الاعلانية. لماذا تشاهد يومياً إعلانات ورسائل إيجابية مكتوبة تساهم فى أن تشترى منتجات معينة وقد تكون هذه المنتجات ضارة..

ولا تستخدم نفس هذه التكنيكات فى تنمية عقلك وقدراتك الشخصية..

التكنيكات الأساسية للإسترخاء أثناء المذاكرة

قبل الحديث عن تكنيكات الإسترخاء سأكتب عن الموقف الشخصى المثالى:

أولاً: الموقف الشخصى المثالى:

لكل شخص منا طريقة معينة فى المذاكرة:

١ ـ طريقة لترتيب مكان المذاكرة (الغرفة) التى يذاكرفيها أو أحياناً مكتبة أو كافى شوب خاص..

٢ ـ طريقة لترتيب مكتب المذاكرة..

٣ ـ لبس معين يرتديه أثناء المذاكرة (أحياناً كنت أذاكر بعض المواد ببدلة كاملة)..

٤ ـ طريقة معينة فى التلخيص أوراق مثل أوراق الطباعة، أوراق مسطرة، أو التلخيص على أوراق طباعة عادية بدون سطور.

٥ ـ المذاكرة والكتابة بلون واحد، المذاكرة والكتابة بلونان أو بعدة ألوان وهكذا...

٦ ـ وقت معين للمذاكرة، البعض يفضل المذاكرة ليلاً والبعض نهاراً، والبعض بعد الكلية أو المدرسة مباشرة والبعض بعد النوم لفترة بسيطة كالقيلولة مثلاً والبعض بعد النوم ليلاً..

٧ ـ البعض يذاكر فترات طويلة أكثر من ٦ ساعات والبعض فترات قصيرة ساعتين على الأكثر..وهكذا..

٩ ـ معطر جو معين فى مكان المذاكرة.

١٠ ـ مستوى الإضاءة فى المكان الذى تذاكر فيه ...إلخ.

كل هذه النقاط السابقة أو بعضها تمثل جزء من الموقف المحيط بالشخص أثناء المذاكرة، بعضها تساعده على التركيز والاسترخاء والمذاكرة بأقصى طاقات العقل، وبعضها ليس لها أى تأثير على الإطلاق، بينما بعض الطلبة لهم طريقة أخرى لترتيب وقت ومكان المذاكرة المهم فى هذا التكنيك هو معرفة كل العوامل التى تساعدك على المذاكرة بطاقة مرتفعة وتحفيز ذاتى عالى وتقلل لأقصى مدى من الضغط الواقع عليك، اثناء المذاكرة، وبعد معرفة هذه العوامل يجب التمسك بها واعدادها جيداً قبل فترة المذاكرةحتى تستطيع المذاكرة بأقصى طاقة واقل مستوى ضغط ممكن.

نتكلم الآن عن التكنيكات الأساسية للإسترخاء:

ينقسم الاسترخاء فى عملية المذاكرة إلى:

١ ـ الإسترخاء الجسدى أثناء المذاكرة.

٢ ـ الإسترخاء العقلى أثناء المذاكرة "الوصول لحالة الألفا" المناسبة للتعلم والتذكر السريع.

٣ ـ تكنيكات الذاكرة القوية.

التكنيك الأساسى الأول: الإسترخاء الجسدى أثناء المذاكرة.

القاعدة الذهبية فى الإسترخاء أثناء المذاكرة:

معروف بأن العقل كى يعمل بسرعة وكفاءة فإنه يحتاج لأكبر كمية ممكنةمن الأكسجين وهذا الأكسجين موجود فى الدم، لذلك لكى يعمل العقل بكفاءة وفعالية، فإنه يحتاج لذهاب أكبر كمية ممكنة من الدم إلى العقل، لذلك يجب أن لا تكون هناك أى عضلة مشدودة فى الجسم كله، لأن شد العضلات يحتاج لتدفق كمية كبيرة من الدماء لهذه العضلات

وبالتالى هذه الكمية من الدماء سوف يتم سحبها من الدم الذى تغذى العقل وبالتالى يؤدى لبطء العمليات العقلية، والطريقة المثلى للتخلص من شدة العضلات فى الجسم كله وبالتالى توفير الدم ليذهب للعقل مباشرة هى عن طريق الإسترخاء عندما تجلس لتذاكر، اجلس بأكثر طريقة فيها أعتدال وعدم أنقباض لعضلات الجسم المختلف ومن أنسب الجلسات التى تؤدى هذا الغرض هو الجلوس بنفس الطريقة التى يجلبس محترفوا الطباعة مع إرخاء جميع عضلات الجسد على قدر المستطاع كى يتمكن الدم من التدفق بحرية إلى العقل وتغذية العمليات الفكرية وتخزين المعلومات بكفاءة حاول الحفاظ على وضعية جسدية ثابتة أثناء المذاكرة، حتى يتعود جسدك عليها وتصبح هى فى حد ذاتها رابط "الرابط هو وضعية جسدية أو حركة تؤدى لاستدعاء حالة معينة".

عندما تخصص وضعية جسدية معينة للمذاكرة، عندها يكفيك أن تهىء الجو المناسب ثم تتخذ هذه الوضعية، لتبدأ الدخول فى مود المذاكرة، سوف أكتب عن موود المذاكرة بالتفصيل فى الحلقة القادمة التكنيك الثانى.

تكنيكات الإسترخاء والتغلب على ضغط المذاكرة

ضغط المذاكرة والوقت الضيق الذى لا يكفى للمذاكرة الجيدة وتحقيق الامتياز والتفوق أصبح هذا الضغط أمراً واقعاً يتعرض له جميع الطلبة بلا إستثناء على اختلاف مراحلهم الدراسية سواءً الثانوية العامة، الكليات، الدراسات العليا ...إلخ.

وبما أنه أصبح أمراً واقعاً يتعرض له الجميع، هنا لا بد من وسائل وتكنيكات لمجابهة هذا الضغط وأفضل الوسائل المعروفة حتى الآن هى

تكنيكات الإسترخاء المختلفة وتكنيكات التأمل، وسنكت فى سلسلة النوتس القادمة عن تكنيكات الإسترخاء المناسبة للتغلب على ضغط المذاكرة، وجعل عملية التعلم فى منتهى السهولة والسلاسة..

ماهى تكنيكات الإسترخاء؟

نمط الدراسة المتسارع جداً الذى يبدأ من صباح اليوم الدراسى ثم الذهاب للمدرسة أو الكلية، ثم بعد ذلك الانخراط فى المحاضرات والسكاشن والمعامل فى حالة الكليات العملية أو الحصص إذا كنت فى مدرسة وبعد الكلية أو المدرسة تذهب لبعض الدروس أو الكورسات الخاصة ثم بعد ذلك تعود للمنزل لتبدأ المذاكرة وكما هو معروف أن المعدل المطلوب لتحقيق التفوق والامتياز لا يجب أن يقل عن ٤٠ ساعة من المذاكرة الأسبوعية وهذا يعنى متوسط عدد ساعات مذاكرة من ٥-٦ ساعات يومياً..

كل هذا النمط المتسارع يتطلب إسترخاءً كى يمكنك من التركيز والابداع أو على الأقل المذاكرة وحفظ واستيعاب وفهم المواد والمقررات التى تدرسها..

هذا التسارع غير العادى فى نمط الحياة الدراسية يسبب إنفصال بين مستوى الأداء العقلى والجسدى وهذه نقطة مهمة جداً أى أن الطالب عندما يكون جسمه مرتاح وجاهز للمذاكرة تجد أن عقله مرهق بسبب تيار الفكر المستمر فى أمور قد لا تكون مهمة على الإطلاق وبالتالى لا يستطيع التركيز والمذاكرة والعكس أيضاً يحدث كثيراً عندما العقل جاهز للمذاكرة ومتحفز ويكون جسده مرهق وبالتالى يذهب للنوم والراحة وهكذا..

ومن أهم الطرق التى يمكن بها ضبط العلاقة بين الجسد والعقل بحيث لا يتعب الجسد تعباً يؤدى للنوم وطلب الراحة قبل العقل هى استخدام تكنيكات الاسترخاء وهذه التكنيكات تحارب وتقلل من الإرهاق الزائد عن الحد،حيث إن هذا الإرهاق له آثار مدمرة على الصحة ونظام المناعة على المدى البعيد.

وكذلك على كفاءة عملية المذاكرة وعمل الذاكرة... إلخ..

تقوم تكنيكات الإسترخاء بوظيفة هامة جداً وهى تقليل مستوى الإرهاق والإجهادالجسدى وكذلك تقليل تسارع الأفكار وترتيب الذهن وإحضار حالة رائعة من الإنضباط العقلى الذى يؤدى إلى تقليل الإرهاق العقلى لأقل مدى ممكن..

هذه التكنيكات تقوم بالعديد من الوظائف:

أولاً : إعادة تركيز الإنتباه مثلما يحدث عندما يركز العقل على أماكن الإرهاق فى الجسد:

ثانياً : زيادة الوعى الجسدى.

مثلما يحدث فى تمارين التأمل لربط الجسد بالعقل.

ثالثاً : ضبط مستوى الطاقة اليومى.

رابعاً : تهيئة العقل للدخول فى حالة المذاكرة والتعلم الخارق.

الإستخدام المتكرر والمستمر لهذه التكنيكات على مدار اليوم، يؤدى لنتائج فى غاية الروعة على المدى البعيد، على المستويين العقلى والجسدى.ولكن يلزم حد أدنى من التكرار حتى تستيطع الإستفادة من هذه التكنيكات الرائعة (أجمع علماء النفس والتنمية البشرية على أن

المعـدل الأمـثل للتـكرار الذى يؤدى لإكـتـسـاب عـادة جـديدة فى النظام العـصبى هـو تكرارها لـ٢١ يوم مـتـتـاليـة) ويمكن بالتدريـب أن تقل هذه المدة لخمسة عشـرة أو حتى ١٠ أيام حسب كميـة التـركيز والإنضبـاط العقلى التى تخصصها للتدريب اليومى.

■■■

2

أعراض ضغط المذاكرة..



الأول ـ النسيان المتكرر وتدهور مستوى الذاكرة:

لو قلنا ان الذاكرة تمتلك ذكاءً خاصاً بها، فهذا الذكاء يظهر واضحاً جداً فى ايام المذاكرة والاستعداد للإمتحانات، بمعنى: الذاكرة تحس بمقدار الضغط الذى سوف يقع عليها خاصة فى ظل عادات المذاكرة السيئة لدى الكثيرين...

حيث إن الكثيرين يقومون بمذاكرة ومحاولة حفظ كثير من المعلومات فى إطار زمنى قصير نسبياً بما يؤدى لتعب وإجهاد للذاكرة، هذا التعب والإجهاد يؤدى لعدم قدرة الذاكرة على العمل واستدعاء المعلومات بكفاءة، وبالتالى ماذا يحدث حقيقة فى الذاكرة!؟.

الذى يحدث انك تجد الذاكرة تعمل بمستوى ضعيف جداً فى الأيام السابقة للإمتحانات كى يقل إعتمادك عليها وبالتالى، لا تلزمها بضغط زائد عن الحد، تجد عادات نسيان غريبة تظهر فى أيام الامتحانات، وتجد صعوبات فى التذكر وإستدعاء المعلومات، حتى عمليات التذكر البسيطة لتفاصيل الحياة اليومية.

تصبح صعبة جداً وتحتاج لمجهود هائل..

تجد الطلبة فى هذه الفترة السابقة للإمتحانات.

وكأنهم فى عالم آخر لا يمت للواقع بصلة، سرحان، نسيان، توهان... إلخ..

الثانى: فقدان التركيز على كل شىء ليس فقط فى المذاكرة

غياب القدرة على التركيز، وعدم القدرة على الاحتفاظ بالإنضباط العقلى ولو لفترات قليلة من الزمن، إحدى أعراض مشكلة المذاكرة تحت الضغط، فمثلاً التركيز العقلى العادى على عملية عقلية بسيطة لا يتطلب قدر كبير من التدريب أو المهارة العقلية، تجد نفسك لا تستطيع القيام بهذا التركيز البسيط، عقلك معلق بالامتحانات والمذاكرة. حتى احياناً الأنشطة الترفيهية التى كنت تقوم بها بتركيز ومتعة تجد نفسك لا تستطيع القيام بها، فلو قلنا أن شخص يحب مشاهدة الأفلام، ويتمتع بها، ويتذكر كل تفاصيلها عندما يكون تحت تأثير هذه الحالة العقيمة من غياب وانعدام التركيز، فإنه من الصعب جداً عليه أن يتفاعل مع أحداث الفيلم أو حتى يتذكر تفاصيل قد رآها للتو.. وهلم جراً لا يستطيع التركيز على شىء واحد فى الوقت الواحد..

الثالث: إصدار الأحكام الخاطئة

عند تفسير المواقف اليومية الطبيعية التى يتعرض لها الشخص، يجب إصدار احكام صائبة فى التعاملات اليومية مع الآخرين، ولإصدار هذه الاحكام الصائبة يجب التفكير بمنطقية وعقلانية وهذه لا يتمتع بها الشخص الواقع تحت ضغط المذاكرة، فتجده يصدر أحكام خاطئة خاصة فى تعاملاته مع الآخرين، تجعله أحياناً يخسر بعض أصدقائه بسبب عدم قدرته على السيطرة على عقله وبالتالى التفكير المنظم وبالتالى إصدار أحكام صائبة..

الرابع: عدم القدرة على تنظيم أى شىء حتى التفكير العقلى المرتب

مهارة التفكير العقلانى المنظم Rational Thinking الذى يقوم بإصدار الأحكام المنطقية فى المشاكل والقضايا اليومية التى تقابل الفرد منا هذا التفكير يأتى من القدرة على التركيز والعمل العقلى المنضبط وهذه القدرات العقلية الطبيعية تذهب وتختفى بنسب متفاوتة وأحياناً تختفى تماماً بسبب ضغط المذاكرة..

فتجد الطالب الواقع تحت ضغط المذاكرة، لا يستطيع إتخاذ قرارات عادية فى حياته اليومية، أو فى مذاكرته فتجده متردد لا يدرى بماذا يبدأ ولا متى يبدأ ولا كيف يبدأ، كل شىء ملخبط وغير مرتب..

الخامس: العشوائية فى التفكير والتوجيه

الترتيب والنظام يأتى من ترتيب العقل وترتيب التفكير، وضغط المذاكرة يؤدى بالطالب لعدم القدرة على هذا التفكير والتنظيم المرتب، وبالتالى عدم القدرة على توجيه التفكير نحو فكرة واحدة محددة وبالتالى، تجد عقله عشوائى، واتخاذ قراراته بعشوائية تامة، وعدم ترتيب نفسه وأفكاره جيداً..

السادس: الإرتباك والتشوش والإضطراب

إتخاذ قرار بسيط يبدو بالنسبة للعقل المشوش المضطرب وكأنه معركة تحتاج مصادر فوق طاقة الشخص للإنتصار فيها، بينما العقلية المرتبة أغلب قراراتها العادية تكون قد اتخذتها مسبقاً، بسبب الترتيب والتنظيم، والتخطيط المسبق، وغنى عن القول بأن هذه كلها أمور لا يتمتع بها الشخص الواقع تحت ضغط المذاكرة، بسبب غياب الانضباط العقلى الناتج عن ضغط المذاكرة والاستسلام له..

السابع: فقدان الإهتمام حتى بالهوايات الشخصية والأمور المحبوبة لدى الشخص

تجد العديد من الرياضيين الموهبين الذين تخلو عن احلامهم فى الرياضة، واكمال مشوار البطولات بسبب الفترة السابقة للإمتحانات، فهذه الفترة تمثل فترة إنقطاع كبيرة، تتبعها فترة من الكسل وبالتالى تراجع المستوى بشدة ثم بعد ذلك الاستسلام وبالتالى ضياع حلم الانجازات الرياضية والبطولات ليس هذا فى الرياضة فقط فأيضاً الهوايات الشخصية العادية مثل الرسم أو الموسيقى.. إلخ. يقل الاهتمام بها واهمالها فى فترة الامتحانات..

لأن ممارسة الهوايات الشخصية تتطلب حد ادنى من الهدوء وراحة البال والاستقرار الذهنى، وكما نعلم بأن هذا لا يتوفر بتاتاً تحت ضغط المذاكرة..

الثامن: الأخطاء المنطقية والرياضية

بسبب ضغط المذاكرة الواقع على العقل تجدهناك نوع معين من الجمود العقلى، فأحياناً الاسئلة المنطقية تماماً، وخاصة الرياضية السهلة تجد العقل جامد متحجر لا يستطيع الاجابة عليها بسبب ان ضغط المذاكرة يؤدى لضعف التحكم فى الذهن وبالتالى لا تستطيع السيطرة الكاملة على العقل وبالتالى ضعف القدرة على العمليات المنطقية والرياضية حتى السهلة منها..

التاسع: توقف التفكير والتوقف العقلى

هل كنت تذاكر لفترات طويلة من قبل وبعد فترة طويلة وجدت أنك لا تستطيع تجميع تفكيرك وتركيزك فى نقطة معينة، ثم بعدها

احسست بأن عقلك متجمد لا يمكنه العمل، لا يمكنه المذاكرة أو الحفظ، وتحس برغبة عارمة فى النوم..

هذه الحالة مثال على التوقف العقلى وجمود التفكير وعدم القدرة على متابعة المذاكرة والتى سببها الأساسى هو ضغط المذاكرة.

العاشر: التفكير والحلم بحياة مثالية

والشرود الدائم والذهاب مع أحلام اليقظة

عندما يهرب العقل من المذاكرة فى اللحظة الحالية ويبدأ فى تخيل المستقبل بعد التخرج، ويحلم بالحياة العملية فى عملية هروب مستمرة من ضغط المذاكرة، الحقيقة عندما يرتد العقل للحظة الحالية، ويجد بأن الوقت بدأ ينقضى بدون مذاكرة وانجاز، هنا يزيد الاحساس بزيادة بضغط المذاكرة وبالتالى الدخول فى الدورة السلبية للتحفيز الذاتى التى تكلمنا عنها من قبل فى الحلقة الثانية من الجزء الأول..

الحادى عشر: الحديث الذاتى الداخلى السلبى جداً

كل هذه الاعراض السابقة ينتج عنها إخفاق فى عملية التركيز والتحصيل العلمى والمذاكرة بصفة عامة، وإخفاق فى الالتزام بمواعيد بدء المذاكرة.أو إخفاق فى الالتزام بجداول المذاكرة والخطط التى وضعتها للمذاكرة..

عند ذلك تحدث مشكلة الحديث الداخلى السلبى، ويبدأ الطالب يتحدث مع نفسه ويعتقد بأنه السبب وأن الاخفاق حدث لأنه فاشل ولا يستطيع العمل.ويبدأ فى إعطاء عنوان لنفسه بأنه فاشل وهذا الفشل ناتج من داخله..

عندمـا يتـزايد هذا الحـديث السلبى الدخلى يحـدث بعـد ذلك الاستسـلام تجد الطالب يتوقف عن المحاولات لكى يذاكر ويتميز من جديد، وتجد بعض الطلبة فى الايام السابقة للامتحانات يقضونها فى لعب وتضـيـيع الوقت بدون محـاولة وضع خطط ولو بسيطة للمذاكـرة والالتزام بهذه الخطط.

أعراض ضغط المذاكرة "أعراض نفسية"

أعراض عاطفية وإضطرابات فى المشاعر.

الأول ـ الإكتئاب

هل مـر عليك الموقف التـالى من قـبل أنت أو أحـد أصـدقـائك دومـاً متفاءل ويضحك، ولديه شخصية مرحة وتتمتع بمصاحبته والجلوس معه، وفجأة تجده متجمد عصبى، لا يطاق وعندما تسأله مالذى يحدث لك، تجـد الأجـابة س الإمـتـحـاناتس تجـده بدأ ينغلق علـى نفسـه، بدأ يكتئب ويتضـايق وكأنه داخل على مرحلة حـرب يفكـر دائماً بمستقبله خاصة من يعلقون مستقبلهم ونجاحهم فى هذه الحياة على الامتحانات والنجاح فيها يحدث معهم الإكتئاب باستمرار وبطريقة مبالغ فيها..

هذا هو أول عرض من الأعراض النفسية لضغط المذاكرة..

الثانى: العصبية الزائدة عن الحد

يحدث أحياناً فى أيام الامتحانت ظاهرة العصبية الزائدة عن الحد، يصاحبها احياناً صداع، واحياناً إضطراب فى الكلام، تجد الطالب لا يستطيع السيطرة على نفسه بسبب القلق الناتج عن قرب الامتحانات وكلما زاد الاهمال وعدم المذكرة فى وقتها مع إقتراب موعد الامتحان كلما زاد مقدار هذه العصبية..

الثالث: القلق والاحباطات

لو أردت مثال جيد وواضح عن انعدام التفاؤل، فانظر إلى الطلبة قبل وقت الامتحانات، وخاصة الطلبة الذين كانوا لا يحضرون محاضراتهم ودروسهم فى مواعيدها، تجد مأساة من القلق والاحباط، والتوتر، وأحياناً التفكير فى الفشل وتوقع الفشل وهذا يؤدى لتجنب هذه المشاعر بتجنب البدء فى المذاكرة، وتجنب البدء فى المذاكرة تعتبر الخطوة الأولى لبدء دورة التحفيز الذاتى السلبى للمذاكرة وهلم جراً تبدأ الدوامة السلبية "تحدثنا عن الدوامة السلبية فى الموسم الاول ـ الحلقة الثانية".

الرابع: فقدان خفة الدم وانعدام الرغبة فى المزاح

أكثر ما تلاحظ فى أوقات الامتحانات هو انخفاض مستوى خفة الدم ومستوى المهارات الاجتماعية الفعالة، ، وهذه ظاهرة منتشرة بشدة، تجد الطلبة الذين لديهم إحساس بالدعابة وخفة الدم، تجدهم مع قرب وقت الامتحان، يتحولون لأشخاص جامدين، قلقين، عصبيين بسبب التفكير المستمر فى الامتحانات وعواقبها..

الخامس: العدائية غير المبررة تجاه الآخرين

الشخص القلق المضطرب داخلياً بسبب أى عامل من العوامل مثل الامتحانات على سبيل المثال تجد أن إضطرابه الداخلى ينعكس بشدة على مستوى كفاءته فى التعامل مع الآخرين، ومستوى لياقته الاجتماعية فكيانه الداخلى مضطرب وغير منظم مما ينعكس بالتالى على تعامله مع الآخرين.

السادس: الانفجارات العصبية بلا داع

عند قرب أوقات الامتحانات، تجد البعض ينفجر فى نوبات عصبية بلا داع، إنفجارات عصبية مستمرة، وثورات غضب، لا يعرف لها سبباً

حتى الآخرين من حوله يستغربون من إنفعالاته المبالغ فيها، وهذا ناتج أساسى من نواتج القلق والتفكير المستمر فى عواقب الإمتحانات..

السابع: اضطرابات فى المشاعر والعواطف تجاه الآخرين

عند قرب موعد الامتحانات تضطرب المشاعر تجاه والعواطف اتجاه الآخرين.

أعراض ضغط المذاكرة ـ أعراض جسدية.

أولاً: أعراض جسدية:

الأول: ضربات القلب المتسارعة

تجد أحياناً عندما يتسلم الطالب ورقة الأسئلة يحدث أمر من إثنين إما يكون يعرف الاجابات واستذكر دروسه جيداً، ولكن تصيبه حالة صدمة مؤقته..

أو تجده لا يعرف الإجابات لأنه لم يذاكر جيداً، ولكنه يتوقع أن يستخدم المعلومات التى لديه فى فبركة أو إختلاق إجابات قد تكون ملائمة للسؤال..

فى الحالة الأولى الصدمة المؤقتة: نستطيع أن نقول بأن هذه حالة طبيعية تماماً تحدث لجميع الطلبة، والمهارة هنا فى التغلب عليها فى أسرع وقت ممكن كى يستطيع الطالب الاحتفاظ بتركيزه فى لجنة الإمتحان..

ولكن ما الذى يحدث حقيقة؟

فى الحقيقة الذى يحدث هو أن هناك جزء من العقل يسمى العقل العاطفى، وجزء آخر يسمى العقل التحليلى، العقل العاطفى هو الذى

ينشط فى أوقات الأزمات وإستشعار الخطر وهنا يستقبل العقل العاطفى هذا الموقف فى لجنة الإمتحان بأنه س موقف خطر س ويجب عليه أن يتخذ إجراءً ما للتصدى لهذا الخطر..

ولكن المشكلة التى يجهلها الكثيرون هى أن هذا العقل العاطفى مصمم فقط ليتخذ إجراء واحد من إثنين:

الإجراء الأول: يسمى المواجهة.

الإجراء الثانى: يسمى الهروب.

وبما أن العقل العاطفى ينفذ أياً من الإجرائين السابقين بإعتبار الشخص تحت ظروف الخطر. فبالتالى يتفاعل الجسد تماماً مع مشاعر العقل العاطفى ويبدأ الاحساس بالخطر يحوم فى عقل الطالب خاصة لو كان الطالب يربط مابين هذا الإمتحان ومابين المستقبل والمصير والنجاح والفشل فى الحياة والضياع أو الاستقرار فى وظيفة تعتمد على هذا الامتحان كما يخبر الكثير من الآباء والأمهات أبناءهم..

ويحدث التالى كاستجابة لمشاعر الخطر التى قام بتمثيلها داخلياً العقل العاطفى يحدث التالى:

- تتزايد ضربات القلب وتتسارع.

- ويتدفق الأدرينالين فى الجسد.

- وتنتقل موجات ترددات العقل لترددات موجية عالية تجعل السيطرة على الذاكرة وإستدعاء المعلومات عملية شاقة جداً تكاد تكون مستحيلة..

ولكن الطالب يحاول استدعاء وتذكر المعلومات التى ذاكرها قبل الإمتحان ولكن لا شىء..

عدم القدرة على تذكر المعلومات فى حد ذاتها كارثة. إذ تجعل العقل يدخل فى حالة ضياع مؤقت، ويبدأ الوقت يمر بداخل اللجنة ووقت الامتحان ضيق يكفى بالكاد لحل الاسئلة المطلوبة بسرعة بدون المزيد من عمليات التفكير التى تستهلك الوقت، ويبدأ إحساس الطالب بانفلات الوقت من بين يديه يتفاقم وقد ينتهى بصدمة عصبية، أو إنهيار تام كما نسمع من حالات إنهيار تحدث فى قاعات الامتحانات، هذه الدورة التى يتحكم فيها العقل العاطفى تصيب أغلب الطلبة فى قاعات الإمتحانات، والحل يكون بالتخلص التام من سيطرة العقل العاطفى واستعمال العقل التحليلى، الذى يحتوى على مخازن الذاكرة والمعلومات التى تلقيتها وذاكرتها واستوعبتها..

سنكتب بالتفصيل عن هذه العملية تحت موضوع "ضغط الامتحانات، وإستراتيجيات إجتياز الإمتحانات".

الثانى: صداع

وخاصة عند التفكير فى المواد وصعوبتها وعدم القدرة على متابعة التفكير المتواصل لفترات طويلة، أو عندما يستذكر الطالب بعض المواد العلمية التى تحتاج لتفكير أو حل مسائل معقدة.أو عندما يكدس الطالب جميع المواد ليذاكرها فى فترة قصيرة من الوقت (الفترة التى تسبق الإمتحانات مباشرة) ربما قبلها بليلة أو ليلتان وهكذا.

الثالث: العرق بلا داعى (تحدث فى قاعة الامتحان).

الرابع: عسر (سوء) الهضم.

الخامس: التنفس القصير أو تسارع التنفس.

السادس: الكف البارد (تحدث أحياناً فى اللجنة عندما لا يجد الطالب مايكتبه فى ورقة الإجابة).

السابع: الأرق وعدم النوم بكفاءة (خاصة فى ليالى الإمتحانات):

أو كما يحدث عندما يذهب الطالب للإمتحان مستيقظاً بدون نوم فى الليلة التى تسبق الأمتحان، بسبب الارق وعدم القدرة على النوم بكفاءة.

الثامن: النوم الكثير جداً

وخاصة فى الأيام التى تسبق ليالى الإمتحانات وهذا غالباً مايحدث كوسيلة للهرب من ضغط الامتحانات، وتكلمنا عنه سابقاً فى الدورة السلبية للتحفيز الذاتى للمذاكرة..

التاسع: التعب والإرهاق الجسدى:

كما لوكنت تجرى على قدميك طوال النهار بدون سبب منطقى لذلك..

العاشر: الدوار والغثيان:

وأحياناً فقدان التحكم وعدم السيطرة وعدم التوازن فى الجسد.

الحادى عشر: الإسهال.

الثانى عشر: إنقباضات فى المعدة ـ مغص.

الثالث عشر: إنقباضات عضلية:

تحدث فى أنحاء مختلفة من الجسد وعلى فترات.

■ ■ ■

3

التكنيكات
المفاتيح العشرة لتحفيز
المذاكرة..



مهارة التحفيز الذاتى للمذاكرة

حيث يبدأ كل شىء، فبالحماس والتحفيز الذاتى للمذاكرة تبدأ عملية المذاكرة الحقيقية، وفتح مخازن العقل والذاكرة لإستقبال المعلومات الجديدة وبدون هذا الحماس ستبدو المذاكرة وكأنها عملية قاسية، وحرب متعبة..

التكنيكات (المفاتيح) العشرة للتحفيز الذاتى للمذاكرة

التكنيك الأول: لا تترك الأعمال مفتوحة "إنهى أى عمل تبدأ فيه":

الأعمال المفتوحة تخلق عشوائية فى التفكير، وعدم ترتيب فى الذهن، والإحساس بالإجهاد بدون معرفة السبب، وعدم التركيز على أى مهمة حالية، الأعمال المفتوحة تعطى أوامر للعقل بأنه يجب أن يبحث عن الحلول ويفكر ويحلل وبالتالى تجعل العقل دوماً مشغول بإيجاد هذه الحلول وبالتفكير والتحليل الذى يجعل الطالب لا يستطيع التركيز على مايقع بين يديه الآن، وبديهياً أن مابين يديه الآن هوا المذاكرة وبسبب انعدام الانضباط العقلى (حيث أن العقل مشغول بالبحث عن الحلول).

لا يمكنه من التركيز على الشيء الواحد فى الوقت الواحد، وبالتالى لا تركيز..فكيف يكون هناك حماس أو تحفيز..

التكنيك الثانى: تعلم مهارات المذاكرة:

عملية الإستذكار والمذاكرة ليست عملية عشوائية، تفتح الكتاب وتقرأ أو تكتب المعلومات الهامة على ورقة خارجية ثم تحفظها وانتهى الأمر. المذاكرة عملية تفاعلية بينك وبين المعلومات التى تقرأها، ليست مجرد معلومات تحفظها لتكتبها فى الإمتحان وانتهى الأمر، هذا ربما يعطيك مسمى درجة علمية معينة ولكن على المدى البعيد لن يعطيك أى معلومات ذات قيمة يمكنك الإستفادة منها فى حياتك أو تساعدك على تنمية وتغذية عقلك تغذية جيدة..

المذاكرة عملية تراكمية يتم فيها ربط المعلومات القديمة بالجديدة التى تتعلمها حالياً، لتكوين مجموعة من المعارف حول موضوع معين، تمكنك من الابتكار والابداع فى هذا الموضوع وهذا لا يأتى بمجرد طرق المذاكرة العادية فيجب تطبيق طرق تحليلية لإعادة ترتيب المعلومات وفهمها جيداً قبل حفظها..

وهناك طريقة تسمى ز تكنولوجيا التعلم المرئى "تحتوى على أدوات تمكنك من المذاكرة بكفاءة وفاعلية لتحويل المعلومات التى تذاكرها لمعارف يمكنك الاستفادة منها فى تطوير وتنمية عقلك لاكتساب العقلية التحليلية فى مجالك الذى تدرسه، وهذه العقلية التحليلية من أهم متطلبات العصر الحالى لأى طالب أو متعلم يرغب فى الابتكار والابداع ولا يكون مجرد أداة لحفظ المعلومات ثم كتابتها فى أوراق الإمتحان، ليحصل بعدها على درجة علمية أو مسمى علمى وانتهى الامر"..

فعندما يكون لديك أدوات المذاكرة الجيدة، عندها سيذهب عنك عناء البحث عن الأدوات التى يجب استخدامها للمذاكرة والاستذكار ستكون عملية المذاكرة عبارة عن عملية "آلية" لا تستغرق وقتاً، وتصبح مبرمجة داخلياً لديك وبالتالى سيساهم ذلك فى عملية التحفيز الذاتى الداخلى لديك، فمبجرد رغبتك فى الإستذكار يكفى أن تحضر الكتب والمواد التى ترغب فى استذكارها والباقى فى منتهى السهولة "عملية آلية تماماً" وفقاً لتكنولوجيا التعلم المرئى فى حال كانت هذه هى طريقتك فى الاستذكار..

التكنيك الثالث: صاحب الآخرين الذين لديهم نفس إهتمامك للتفوق:

روح المنافسة الشريفة من أهم الحوافز التى تساعد على العمل والمذاكرة وتخلق روح التحفيز الذاتى لدى الطلبة هناك قانون من أهم قوانين العقل الباطن الأربعة عشر "قانون التطابق" لـ مانويل سكويس الذى ينص على ان "الشخص يتطابق مع الصورة الذاتية التى يضعها لنفسه عن نفسه".

فلو كانت صورة الطالب عن نفسه بأنه من مجموعة المتفوقين والمتميزين فسوف تكون أفعاله متطابقة مع أفعال الطلبة المتفوقين المتميزين..

وبالطبع نماذج الطلبة المتفوقين والمتميزين من أهم العوامل التى تساعد على التحفيز الذاتى الداخلى لدى الطالب وتجعله دوماً يحاول المذاكرة والإجتهاد والتميز حتى يكون من هؤلاء المتفوقين..

وفى التدوينة الأخيرة من الموسم الأول من هذه السلسلة توجد مجموعة من قصص هؤلاء المتميزين، سوف تمد القارئ بتحفيز ذاتى داخلى عندما يرى هذه النماذج المتميزة من المتفوقين والمتميزين..

التكنيك الرابع: ضع الأهداف الكبيرة ولكن نفذ الأهداف الصغيرة:

الأهداف الكبيرة مثل أن تكون الأول على الدفعة مثل أن تتمكن من الحصول على مجموع معين، ان تنهى رسالة الدكتوراة. هذه أهداف كبيرة تحتاج لكى تتحق لمجموعة من الأهداف الصغيرة أولاً فمثلاً لتكون الأول على الدفعة تحتاج لتحقق هذ الهدف الكبير أن تذاكر جيداً...

أن تدير وقتك بكفاءة وفعالية... أن تتمكن من مذاكرة المواد أولاً... بأول فهذه كلها أهداف صغيرة..

الأن: ضع الهدف الكبير"الترتيب الأول على الدفعة".

الأهداف الصغيرة:

- المذاكرة أول بأول..
- وضع خطة مذاكرة جيدة..
- إدارة وقت جيدة..
- إنضباط ذاتى وعقلى للمذاكرة والتركيز..

الآن... لا تلتفت للهدف الكبير... بمجرد أن تضع الهدف الكبير... إعرف ماهى الأهداف الصغيرة التى لو حققتها سوف يتحقق الهدف الكبير ثم إنسى الهدف الكبير تماماً وإبدأ فى تطبيق الأهداف الصغيرة وبعد فترة ستجد الهدف الكبير وقد تحقق أمام عينيك. الأهداف الصغيرة سهلة التنفيذ وسهلة الوصول إليها وبالتالى لا تمثل عائق كبير وطاقة عالية، وبالتالى يجد الطالب متعة وعدم مشقة فى تنفيذها، وبالتالى يمكنك الاحتفاظ بالتحفيز الذاتى الداخلى أثناء تنفيذ الأهداف الصغيرة عكس الأهداف الكبيرة التى تبدو مثل عوائق كبيرة لا

تتخيل إمكانية تخطيها. لذلك لكى تحتفظ بالتحفيز الذاتى الداخلى وتزيده بداخلك حاول دوماً وضع الأهداف الكبيرة ولكن عند التنفيذ نفذ الأهداف الصغيرة التى بتحقيقها سوف تصل لهذه الأهداف الكبيرة تدريجياً، ولاتبدأ بالأهداف الكبيرة مباشرة، فكل شىء ذو قيمة يبدأ بخطوات منظمة وممنهجة، ولا يحدث مرة واحدة..

التكنيك الخامس: حاول مزج إهتماماتك وميولك مع مواضيع المذاكرة:

"الاهتمام يولد حماس وتحفيز..التحفيز والحماس يولد مثابرة.. المثابرة تولد نجاح وتفوق".

يشتكى الكثير من الطلبة، من عدم إحساسهم بالتآلف مع المواد التى يدرسونها وبأنهم لا يفهمون تطبيقاتها فى الحياة وأهميتها لمستقبلهم ولحياتهم وبالتالى يتولد لديهم إحساس وشعور بأنه:

لا جدوى من دراسة هذه المادة أو هذا المقرر..

هذا الشعور فى حد ذاته يضيف عبء وضغط على الطالب وبالتالى تبدأ الدورة السلبية للتحفيز التى تكلمنا عنها فى فصل سابق تبدأ بالتغلل تدريجياً وبالتالى يبدأ التحفيز الذاتى للمذاكرة يقل تدريجياً حتى ينعدم..

لذلك للاحتفاظ بالتحفيز الذاتى فى مستوياته العالية لديك يجب عليك أن لا تضع مجهود ذهنى كبير فى التفكير فى مدى جدوى مادة معينة أو لماذا تدرس مقرر معين، بل حاول اكتشاف أى جانب ممتع أو تطبيقى فى المادة أو المقرر الذى تدرسه فليست هناك مادة ليس لها أهمية أو ليس لها تطبيق كلها معلومات جيدة، ويكفى أنها ستغذى عقلك وتفكيرك وتضيف إليك مسارات جديدة للتفكير والتحليل سوف تستفيد منها فى المستقبل حتى لو لم تعيها الآن..

لأنك لو استسلمت لهذا الشعور والأفكار التى تتساءل عن جدوى دراسة مادة معينة أو مقرر معين عندها سوف يبدأ التحفيز الذاتى لأن العقل سينشغل بالتفكير والبحث عن الأسباب كما قلنا من قبل والنتيجة أن الحماس والتحفيز الذاتى سوف يبدأ بالاختفاء تدريجياً والنتيجة انت الذى سوف يعانى منها.

التكنيك السادس: لا تستسلم للكسل والتراخى أو للتأجيل:

كما قلنا سابقاً أحياناً تقوم بوضع خطة مذاكرة جيدة، أو تخصص وقتاً معيناً لمذاكرة مقرر معين وعندما يحين الوقت الذى حددته للبدء تجد نفسك تؤجل المذاكرة أو تشغل نفسك بأى نشاط آخر خارج المذاكرة. هذه التأجيل يسبب ضيق ويسبب فقدان مؤقت للتحفيز الذاتى للمذاكرة وبالتالى يسبب تبدل المزاج وربما أحياناً يسبب الانهماك فى أنشطة أخرى مدمرة مثل الاكل بشراهة أو النوم الكثير بلا داعى كوسيلة للهروب من الضغط النفسى والاحساس بالذنب الناتج عن تأجيل عمل مهم وهو المذاكرة. عندما يحدث ذلك حاول أن لا تستسلم إطلاقاً لهذه المشاعر، فبالاستسلام سوف تزيد الأمر سوءاً، وسوف تزيد عمق الدورة السلبية للتحفيز الذاتى، ممايؤثر بالتالى على مزاجك الحالى ويجعل عملية البدء فى المذاكرة من جديد تبدو مستحيلة..

مجرد كسر هذا النمط والبدء فى المذاكرة ولو حتى البدء فى مذاكرة مادة أخرى المهم ان تكسر ذا النمط الذى يمثل دوامة سلبية سوف تزيد عمقاً كلما استسلمت لها أكثر..

التكنيك السابع: لا تركن كثيراً لمنطقة الراحة:

ما هى منطقة الراحة الخاصة لكل شخص؟.

هى مجموعة الأنشطة اليومية المعتادة التى يعتاد عليها .فمثلاً الطالب الذى تعود على المذاكرة لمدة ثلاث ساعات يومياً كحد أقصى، أو الطالب الذى تعود على المذاكرة فى ليالى الإمتحانات فقط بدون المتابعة من أول الفصل الدراسى..

هذه هى منطقة الراحة الخاصة به، بمعنى لو قرر أن يذاكر يومياً ست ساعات مثلاً فهذا نشاط جديد لم يكن متعوداً عليه من قبل، نشاط جديد على منطقة الراحة الخاصة به..

عندما يضيف الطالب نشاطاً جديداً لمنطقة الراحة الخاصة به، هنا يتكون لديه منطقة جديدة تسمى منطقة النمو وهذا النمو يكون مصحوباً بألم النمو يسمى ألم النمو.

وهو الفترة التى يسميها البعض فترة التعود على النشاط الجديد..

وبعد فترة ألم النمو تعود الأمور لطبيعتها ويصبح النشاط الجديد جزءاً من منطقة الراحة الجديدة لدى الطالب..

التكنيك الثامن: إستمع للمواد التحفيزية والأشرطة التحفيزية واقرأ قصص التحفيز الذاتى:

التحفيز يولد مثابرة على العمل والتمتع بما تعمل، والمثابرة على العمل تولد إنجاز ونتائج والنتائج تولد إشباع وفخر ذاتى وهذا الاشباع والفخر الذاتى هو من أهم العوامل التى تولد وتزيد التحفيز الذاتى..

رؤية النماذج الناجحة والتعلم منها هو من أهم الأمور التى تولد تحفيز ذاتى داخلى لدى الفرد. قراءة قصص الناجحين والمتميزين.

من أهم مصادر تغيير الحالة النفسية والمزاج السىء لدى الفرد، دوماً إجعل لديك قائمة بقصص الناجحين إقرأها دورياً، إستمع

للعبارات التحفيزية، ناقش وتعلم من الأشخاص الذين لديهم طاقة عالية وتحفيز ذاتى عالى، فأحياناً يكون مجرد ماتحتاج إليه لتبدأ المذاكرة هو مجرد تبديل الحالة الذهنية والنفسية لديك الآن كى تتمكن من بداية المذاكرة..

التكنيك التاسع: تعرف على موقف الأداء الأمثل:

ماهو موقف الأداء الأمثل الخاص بكل طالب؟ هو الموقف المحيط الذى يجعل الطالب يذاكر بكفاءة وفعالية.

فمثلاً بعض الطلبة يفضل أن يرتدى لبس معين س احياناً بدلة كاملة، هذا أحد المواقف المفضلة لدى س.

البعض يفضل المذاكرة فى الأماكن المفتوحة (المكتبات، بعض الكافيهات ...إلخ)..

البعض يفضل المذاكرة ليلاً، البعض نهاراً ... وهكذا..

تعرف جيداً على الموقف المحيط الذى تكون فيه فى أفضل حالاتك واستغله جيداً فهذا من عوامل التحفيز الذاتى الهامة جداً..

التكنيك العاشر: تعامل مع شىء واحد فى نفس الوقت مادة واحدة فقط:

لا تذاكر العديد من المواضيع فى نفس الوقت، بعض الطلبة تجده ينتقل من مادة لأخرى بسرعة بدون أن يأخذ الوقت الكافى لإستيعاب المادة الأولى والانتهاء منها، وهذا يولد ضغط نفسى وذهنى يؤدى لتقليل مستوى التحفيز الذاتى لدى الفرد. الحقيقة كل مادة وكل مقرر يتطلب مجموعة محددة من المهارات ونوع معين من التركيز والذكاء فأنواع الذكاء الأساسية حددها بعض العلماء بثمانية أنواع وأخرون زادوا عليها لتصبح عشرة أنواع فهناك الذكاء العلمى واللغوى والرياضى..إلخ.

فكل مادة أو مقرر يتطلب نوع واحد أو مجموعة متجانسة من أنواع الذكاء لذلك عندما تذاكر مادة معينة أو مقرر معين أعط لعقلك الفرصة كى يستريح ويغير نوع س مود الذكاء س تدريجياً كى يناسب المادة أو المقرر الجديد ولا تدخل كل المقررات على بعضها فى وقت واحد فى العقل كى لا يحدث ضغط عالى على العقل وبسبب هذا الضغط تتناقص الطاقة تدريجياً وبالتالى يذهب التركيز ثم يبدأ مستوى التحفيز والحماس يقل تدريجياً حتى يختفى أو ينعدم تماماً. لذلك للاحتفاظ بالحماس والتحفيز الذاتى للمذاكرة عليك بمذاكرة مادة واحدة أو مقر رواحد فى الوقت الواحد..

الفوائد العشرة للتحفيز الذاتى للمذاكرة

الأولى ـ الطاقة العالية:

يتميز الطالب ذو الطاقة العالية بحب المذاكرة، والبحث العلمى والاجتهاد ودائماً من المتفوقين، يستطيع المذاكرة فى أى وقت، لا تعتبر المذاكرة لديه من الأنشطة التى يحاول تجنب البدء فيها دائماً، بل يسعى للمذاكرة فى كل وقت متاح لديه. الطاقة العالية تمكن صاحبها من العمل المستمر لفترات طويلة، بدون إحساس بالملل والتعب والرغبة فى ترك العمل والراحة الزائدة عن الحد التى تستغرق فترات طويلة بدون داع. وكلما زاد مستوى التحفيز الذاتى لدى الطالب للمذاكرة كلما كانت الطاقة والحيوية والنشاط الذى يحتاج إليه للمذاكرة فى أعلى المستويات..

الثانية ـ الابتكار:

الطالب الذى ليس لديه تحفيز ذاتى داخلى للمذاكر ة، تجده دوماً يعمل ماعليه فقط أقل المطلوب منه هوا مايعمله ولا يبتكر ولا يضيف

شيئاً جديداً فهو يرغب فى مذاكرة مادة ما أو مقرر ما بأقصى سرعة كى يتخلص من ضغط المذاكرة الواقع عليه، ولا يريد الابداع أو الابتكار لأن الإبداع والابتكار يتطلب طاقة، ويتطلب كذلك مستوى عالى من التحفيز والرغبة الداخلية النابعة من داخل الطالب فى المذاكرة..

الثالثة ـ المرونة:

الطالب الذى لديه تحفيز ذاتى عالى، عندما تقابله بعض المواضيع الصعبة التى تحتاج لفهم وقراءات متعددة تجده يحاول القراءة والإطلاع وسؤال المدرسين أو المحاضرين عن المواضيع التى تستصعب عليه، بينما الطالب الذى ليس لديه تحفيز ذاتى جيد وبالتالى ليست لديه مرونة.

هو الذى يستسلم فور أن يقابله عائق ولو بسيط أمامه..

الرابعة ـ الإتقان:

الإتقان يتطلب العمل المستمر، والتفكير والتحليل والبحث عن جميع الطرق الجديدة المتميزة، وهذا العمل المستمر يتطلب تحفيزاً ذاتياً داخلياً عالياً وإنضباطاً جيداً على المهام التى بين يديك والتى تؤديهاحالياً، بدون الالتفات للمشتتات والملهيات..

فالشخص صاحب التحفيز الذاتى الجيد هو شخص يحاول دوماً إتقان كل مايقوم به من أعمال ويحاول التحسين عليها وإضافة الجديد دوماً عليها ومحاولة اظهارها بأحسن صورة ممكنة، فالطالب الذى لديه تحفيز ذاتى عالى للمذاكرة تجده دوماً يذاكر كل المطلوب منه ثم يستعين بقراءات أخرى خارجية كى يزيد من مستوى المعرفة العالية لديه..

الخامسة ـ التركيز:

الإتقان يتطلب التركيز، والتركيز يتطلب الطاقة العالية والطاقة العالية تتطلب التحفيز الذاتى العالى، إذاً فالتحفيز الذاتى هو أساس التركيز، ولا توجد مذاكرة جيدة بدون التركيز..

التركيز يمكنك من فهم العلاقات بين الأشياء، وترتيب المواضيع فى ترتيبات منطقية والترتيبات المنطقية للمواضيع تمكنك من ترتيبها فى الذهن على اسس منطقية وهذا الترتيب المنطقى فى الذهن هو من أهم عوامل قوة الذاكرة والاحتفاظ بالمعلومات الجديدة وعدم نسيانها بسرعة، وهذا بدوره ينمى القدرة العالية للحفظ لدى الطالب إذا فالتركيز العالى الازم للحفظ الجيد والاستذكار بكفاءة أساسه هو التحفيز الذاتى الداخلى..

السادسة ـ الإنضباط الذاتى:

ماهو الانضباط الذاتى؟.

هل كنت يوماً تذاكر وفى منتهى التركيز والاستغراق فى عملية المذاكرة، ثم حدثت لك مقاطعة من أى نوع كأن نادى عليك أحد زملائك.

أو أتتك مكالمة على الهاتف، فهنا تترك المذاكرة التى بين يديك الآن وتذهب لمعالجة الموضوع الذى قاطعك، أتدرى لماذا بسبب غياب الإنضباط الذاتى، فالإنضباط الذاتى هو من أهم العوامل التى تجعل الشخص يستمر فى العمل على المشروع أو المهمة التى بين يديه حتى ينهيها.

هل سمعت بأن أكثر من يشترى كتاباً جديداً نادراً مايتجاوز فى قرائته الفصل الأول من الكتاب بسبب غياب الإنضباط الذاتى؟.

وبالتالى الاستسلام للمقاطعات الخارجية بسبب وبدون سبب وغالباً يكون السبب هو الهروب من الضغط الطبيعى للتفكير والتركيز على المهمة الحالية التى بين يديك..

والتحفيز الذاتى الداخلى لدى الشخص هو الذى يجعله يستمتع بالانضباط الذاتى لديه كى يستطيع الانجاز والعمل والمذاكرة والاستمرار فى.

عمل المهام التى بين يديه حتى ينتهى منها تماماً..

السابعة ـ التقديروالتميز:

كيف يأتى التقدير والتميز..؟!.

أليس التقدير والتميز يأتى كنتيجة مباشرة للأعمال المتميزة الجيدة والأعمال المتميزة بدورها تأتى من التركيز المستمر لفترات طويلة حتى إنهائها، والتركيز المستمر يتطلب طاقة عالية والطاقة تأتى كنتيجة مباشرة للتحفيز الذاتى الداخلى لدى الشخص..

وأهم أنواع التقدير هو التقدير الذاتى لدى الشخص وشعوره بالفخر نحو نفسه عندما ينجز مهمة أو يذاكر مادة وينهيها فى موعدها الذى حدده طبق الخطة التى وضعها، ويجد النتيجة فى درجاته المتميزة العالية، عندها هذه هى أكبر مكافأة له حيث تولد لديه شعوراً غامراً بالفخر الذاتى نحو نفسه، وهذ الشعور الذاتى بالفخر هو من أهم مفاتيح التحفيز الذاتى الداخلى..

الثامنة ـ التفاؤل:

يمكنك دوماً وصف الفارق بين الشخص الذى لديه تحفيز ذاتى داخلى عالى وبين الشخص الذى ليس لديه هذا المستوى العالى من التحفيز.

عن طريق مستوى التفاؤل لدى كل منهم..

فالشخص صاحب التحفيز الذاتى العالى هو شخص متفاءل دوماً، يعلم بأنه مهما كانت الصعاب والمشاكل التى سوف يواجهها فإنها مؤقتة.

لا تلبث أن تزول خاصة أنه يعلم بأنه سيعمل ويجتهد ويفكر وهذه فى حد ذاتها هى أهم اسباب حل أى مشكلة قد تواجهك..

فأى مشكلة تقابلك فى أى وقت حلها لن يخرج عن كونها تحتاج للمزيد من العمل أو المزيد من المال أو المزيد من التفكير وكلها.

أمور يستطيع الشخص صاحب التحفيز الذاتى العالى القيام بها، لذلك تجده دوماً متفاءل فما من مشكلة سوف تعيقه عن بلوغ مايطمح إليه..

التاسعة ـ الإنتاجية:

الانتاجية هى أهم العناصر التى تميز بين المتفوقين والمتميزين وغيرهم، فكلما زادت إنتاجية الشخص كلما كان هذا مؤشراً على نجاحه والانتاجية تتطلب التركيز العالى والطاقة العالية، والتفاؤل والتركيز، والإنضباط الذاتى وكل هذه العوامل تأتى من التحفيز الذاتى الداخلى العالى..

كمثال الطالب الذى لديه إنتاجية عالية سيجلس ساعتين ليذاكر جزء من مادة معينة ستجده يذاكر ضعف الكمية التى قد يذاكرها طالب آخر يجلس نفس الساعتين على نفس المادة وذلك بسبب الإنتاجية العالية لدى الطالب الأول عن الطالب الثانى..

لذلك كلما زاد مستوى التحفيز الذاتى الداخلى لدى الطالب كلما زادت إنتاجيته وكلما زادت إنتاجيته كلما زاد التقدير الذاتى الداخلى لديه.

وبالتالى زاد حماسه وتحفيزه الداخلى لذلك الانتاجية تزيد الحماس مباشرة وكذلك الحماس يزيد الإنتاجية..

العاشرة ـ الإنجاز والانتهاء فى المواعيد المحدد:

من أهم العوامل التى تجعل الشخص يفقد الحماس والتحفيز الذاتى نحو العمل هو عدم الإنجاز والانتهاء من المهام المحددة فى الوقت المحدد، وبالتالى عندما يحين موعد المهمة التالية س أو موعد مذاكرة المادة التالية س يجد الطالب نفسه ولم ينتهى من المادة الأولى بعد..

وهذا يولد لديه شعوراً بالإنغراق تحت طائلة المهام الكثيرة المتعددة وبالتالى التشتت الذهنى بين مهمتين أو أكثر وبالتالى عدم القدرة.

على متابعة المهام الجديدة أو حتى الإنتهاء من المهام القديمة، وفى هذه اللحظة تضيع الطاقة تماماً ويذهب التركيز وبالتالى يذهب معها الحماس والتحفيز الذاتى نحو العمل والمذاكرة..

بينما الطالب الذى لديه تحفيز ذاتى عالى تجده دوما طاقته فى أعلى المستويات وبالتالى قدرته على العمل حتى النهاية بنفس التركيز تمكنه.

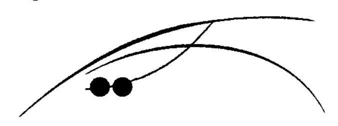
من إنجاز المهام فى الأوقات المتاحة لها تماماً..

وبالتالى لا يعانى من مشكلة تداخل المهام مع بعضها وبالتالى، تجد مستوى التحفيز الذاتى لديه دوماً فى أعلى المستويات..

■ ■ ■

4

المعوقات العشرة لتحفيز المذاكرة..





الأول: الإستسلام

لنفرض الآن أنك قررت المذاكرة، والعمل والاجتهاد نحو الوصول للامتيازوالتقديرات العالية، وقمت بعمل خطة مذاكرة جيدة (سنتكلم عن كيفية وضع خطة مذاكرة جيدة فى تدوينة قادمة) ولكن عندما حان وقت البدء فى المذاكرة والعمل، قمت بالتأجيل وتجنب البداية فى المذاكرة، وأصبح الوقت ينفلت من بين يديك، ويمضى حتى بدأت الدورة السلبية للتحفيز الذاتى تأخذ مجراها راجع (الحلقة الثانية: الدورة السلبية للتحفيز الذاتى للمذاكرة) وبدأ التحفيز والحماس نحو المذاكرة يقل تدريجياً، حتى بدا وكأنه سوف ينعدم تماماً، فما الحل وقتها..

الحل هو أن (لا تستسلم... إطلاقاً لا تستسلم........!).

فالإستسلام يزيد الوضع سوءاً، ويزيد من عمق الدورة السلبية لانعدام التحفيز الذاتى والتى بالتالى تجر لمشاكل أكبر كالتى تحدثنا عنها.

مثل الاكل بشراهة والنوم الكثير كوسيلة للهروبمن الحالة النفسية السيئة التى يشعر بها الشخص وقتها... إلخ..

وأخطر مافى الاستسلام أنه قد يؤدى بالشخص إلى إعطاء عنوان لنفسهس مثل أنا فاشل فى المذاكرة، أنا لا أستطيع الإلتزام بأى خطة مذاكرة.

أنا لا أستطيع وضع خطط المذاكرة من الأساس وهذا العنوان هو أخطر ما فى الإستسلام لأنه يمثل نقطة الاعودة، فماذا تتوقع من شخص يعلم أنه فاشل تماماً فى وضع الخطط والالتزام بها، هل تتوقع منه أن ينجز اى شىء فى اى وقت محدد أم أن يكون لديه أى تحفيز ذاتى للمذاكرة من الأساس..

لذلك إحذر ثم إحذر الإستسلام فمهما حدث إبدأ من جديد وتذكر أنه (لا بداية بدون عثرات).

الثانى: إستعجال النتيجة (المكافأة)

من أكبر الأسباب التى تؤدى لانعدام التحفيز الذاتى عند الطالب والحماس نحو المذاكرة هو استعجال النتيجة وإستعجال المكافأة فتجد الطالب يذاكر ساعتين مثلاً ويتوقع فهم كامل المقرر ويتوقع أن يكون الاول على دفعته ويحصل اكبر مجموع ممكن..

أو تجده يقرأ ملخصات أو مذكرات ويتوقع أن يتفوق على من يذاكرون من المراجع ويسألون ويستفسرون، ويؤدون واجباتهم أولاً بأول..

أو أحياناً الطلبة الذين لا يحضرون المحاضرات ولا يتابعون الدروس أولاً بأول ويعتقدون بأن ساعتين أو ثلاث أو حتى خمس ساعات تكفى لتغطية.

المقرر وتعويض مافاتهم من المحاضرات والدروس، لذلك لا تستجعل المكافأة ولا تتوقع نتيجة لأفعال لم تقوم بها. فلا تتوقع أن تذاكر ساعتين وتنافس من يذاكر ثمان ساعات مثلاً ويحضر جميع الدروس والمحاضرات ويذاكر أولاً بأول..

لذلك ذاكر واعمل ماعليك بجد وإتقان وسوف تجد النتيجة، ولكن لا تستعجلها تماماً، فالطالب الذى يذاكر مثل المزارع الذى يزرع تماماً، فى

البداية يعالج التربة جيداً ثم يضع المحصول ثم يرعى المحصول ويسقيه حتى يحين موسم الحصاد وعندها يجنى ماتعب فيه وزرعه..

فذاكر واصبر وسوف تجد النتيجة مبهرة أمام عينيك..

الثالث: عدم وجود خطة منظمة

من أهم فوائد خطة المذاكرة هى:

- تنظيم طاقتك "بمعنى ضمان انك تبدأ المذاكرة والتحصيل العلمى فى الأوقات التى تكون مهيأً ذهنياً لها"..
- تحصيل أكبر مقدار من المعلومات فى اقل وقت ممكن..
- التأكد من إنهاء كل جزئية من المادة أو المقرر الدراسى..
- إعادة مذاكرة الجزئيات والنقاط التى تحتاج لتوضيح وحفظ وإعادة مذاكرة..

كل الاسباب السابقة هى من اسباب زيادة التحفيز الذاتى للمذاكرة لدى الطالب فبالتالى كلما كانت لديك خطة دراسية شاملة للمواد والمقررات التى تدرسها كلما امتلكت حماساً وتحفيزاً اكثر للمذاكرة فكل شىء مرتب لديك الاوقات التى تكون فيها فى قمة الاستيعاب وطاقتك منتظمة وعقلك مهيأ للاستيعاب وهضم المعلومات..

وكذلك تعلم المواضيع التى يجب ان تذاكرها وقتاً اكثر من غيرها أو تعيد مذاكرتها وإستيعابها من جديد..

وهذا فى حد ذاته، يمنحك تحفيزاً وحماساً نحو المذاكرة والبدء فى التحصيل العلمى والانجاز والتالى المزيد من التحفيز والحماس..

سوف نتحدث عن كيفية إعداد خطط مذاكرة بسيطة وفعالة جداً، فى تدوينة منفصلة من هذه السلسلة.

الرابع: عدم فهم النفس

الوقت الذى تكون فيه مهيئاً جيداً للإستيعاب والفهم، هو أنسب وقت لبدء المذاكرة والتحصيل العلمى الجيد، بينما الوقت الذى يكون فيه مستوى طاقتك منخفض هو الوقت الذى يجب عليك فيه ترك المذاكرة والخلود للراحة..

تعالوا نتخيل الآن طالب يعكس هذه الاوقات وهؤلاء كثيرون جداً فتجده فى الوقت الذى يجب ان يرتاح فيه تجده يبدأ المذاكرة، والوقت الذى يجب أن يبدأ فى المذاكرة تجده يضيع هذ الوقت فى تأجيل البدء أو فى انشطة غير هامة على الاطلاق وبالتالى حينما يبدأ المذاكرة سوف تجده لا يستطيع الاستيعاب الجيد والمذاكرة المنتظمة وطبعاً دورة الطاقة الشخصية سوف تتغلب فى النهاية فتجده فى الوقت الذى يذاكره لا يستوعب أى شئ بطبيعة الحال وبالتالى يقل مستوى الحماس والتحفيز لديه أو ينعدم تماماً..

الخامس: التأجيل

تعرضنا فى الفصل الخاص بدورة انعدام التحفيز السلبية لظاهرة التأجيل ورأينا كيف انه التأجيل من اهم الاسباب بل هو السبب الرئيسى للانخراط فى الدورة السلبية لإنعدام التحفيز الذاتى للمذاكرة..

هناك نوعية من الطلبة تدمن تأجيل كل شئ حتى اللحظات الأخيرة ليقوموا بعدها ليذاكروا وينقذوا كل مايمكن إنقاذه وعندها يكون الوقت قد فات، وبالتالى تجدهم فى سباق محموم مع انفسهم ومع كل شئ حولهم، وتجدهم يسهرون حتى الدقائق الاخيرة قبل الامتحان ويذهبون

للامتحان بأوراق كثيرة ومذكرات فى أيديهم، لعلهم أن يستطيعوا تحصيل معلومة تنقذهم فى الدقائق الأخيرة، وأغلبنا جرب هذا النمط ويعلم أنه لا يجدى شيئاً على الاطلاق فيجب الذهب للامتحان بعد ليلة من النوم الجيد العميق كى يستطيع العقل ان يعمل بكفاءة..

السادس: نسيان الغرض والهدف من المذاكرة

طالب الثانوية الذى يرغب فى تحصيل مجموع عالى ليؤهله للالتحاق بالكلية التى يرغبها، أو الطالب الجامعى الذى يرغب فى الحصول على درجة التفوق مع مرتبة الشرف كى يكون ضمن أعضاء هيئة التدريس فى الكلية التى يدرس فيها كلها أمثلة على الغرض الذى من أجله يذاكر الطالب ويبدأ السنة الدراسية بمستوى غير عادى من الاهتمام والاقبال على المذاكرة والاجتهاد...

ولكن مالذى يحدث بعد ذلك، تجد الطالب بعد فترة يفقد هذه الاحساس بالغرض، والرغبة فى التميز والتفوق واحياناً ينسى هدفه الاساسى فبدلاً من أن يكون هدفه أن يكون الطالب الاول على الدفعة يتحول هدفه ليكون مجرد أحد المتفوقين ثم يصبح هدفه ان ينجح والسلام...

وهكذا يبدأ سقف توقعاته من نفسه فى الانخفاض ويبدأ معه بالتالى نسيان الغرض وبالتالى فقدان الحماس والتحفيز الذاتى للمذاكرة تدريجياً حتى يبدأ فى الانعدام تماماً..

السابع: عدم الاستعداد الجيد

باقى خمسة ايام على امتحان ما، وبدأت فى المذاكرة، وبعد فترة من المذاكرة تجد انك لا تدرى عن ماذا تتحدث المادة، وما هى محتويات

المقرر يبدو الامر كالطلاسم تماماً أمام عينيك، وبعد سؤال وتحرى سريع من زملائك وجدت بأنك يجب أن يكون لديك كتب أخرى ومحاضرات ومعلومات من الاساتذة أو الدكاترة، هناك العديد من المعلومات السابقة يجب قراءتها والاستعداد بها..

فلو اصررت على اتباع اسلوبك فى المذاكرة فستجد بأن كل مجهودك لن يثمر شيئاً .لذلك استعد جيداً من البداية، وإعلم تماماً ما الذى تحتاجه كى تبدأ فى مذاكرة مادة أو مقرر معين قبل البدء فيها..

الثامن: الإحساس الزائف بالأمان أو الإتقان

السبب الذهبى لتأجيل العمل والبداية فى المذاكرة، هو الاحساس بالأمان وبأن الوقت مايزال مبكراً على البدء، والعمل فهناك أيام كثيرة باقية على الإمتحان والمادة تبدو سهلة لا تحتاج سوى ليلتين من المذاكرة وسيصبح كل شىء على مايرام. لا تفعل ذلك فكلنا يعلم بقية القصة، والسهر ليلة الامتحان والمفاجأة بأن هناك مذكرة كاملة لم تذاكرها أو فصل كامل ولم يبقى على الامتحان سوى ساعات معدودة والوقت يجرى ولا تدرى ماذا تفعل. فالإحساس الزائف بالأمان يجعل صاحبه يبدأ العمل فى الساعات الأخيرة وفى هذه الساعات لن يكون هناك أى تحفيز ذاتى أو حماس للمذاكرة على الإطلاق..

التاسع: الرغبة فى المثالية الدائمة

لا يمكن لأى شخص أن يعمل كل شىء بنسبة إتقان مائة فى المائة، ولكن أحياناً يكفى أن يبدأ الشخص فى العمل ويؤديه وسيجد فى النهاية.

نتائج جيدة، بينما الشخص الذى يبحث عن نتائج مثالية بنسبة مائة فى المائة سيضيع وقته وطاقته ومجهوده بلا طائل على الإطلاق.لا تبحث عن المثالية الزائدة عن الحد فقط إبداً وستجد نتائج مرضية وفعالة فقط إذا فعلت الخطوة الصحيحة الأولى وهى البداية..

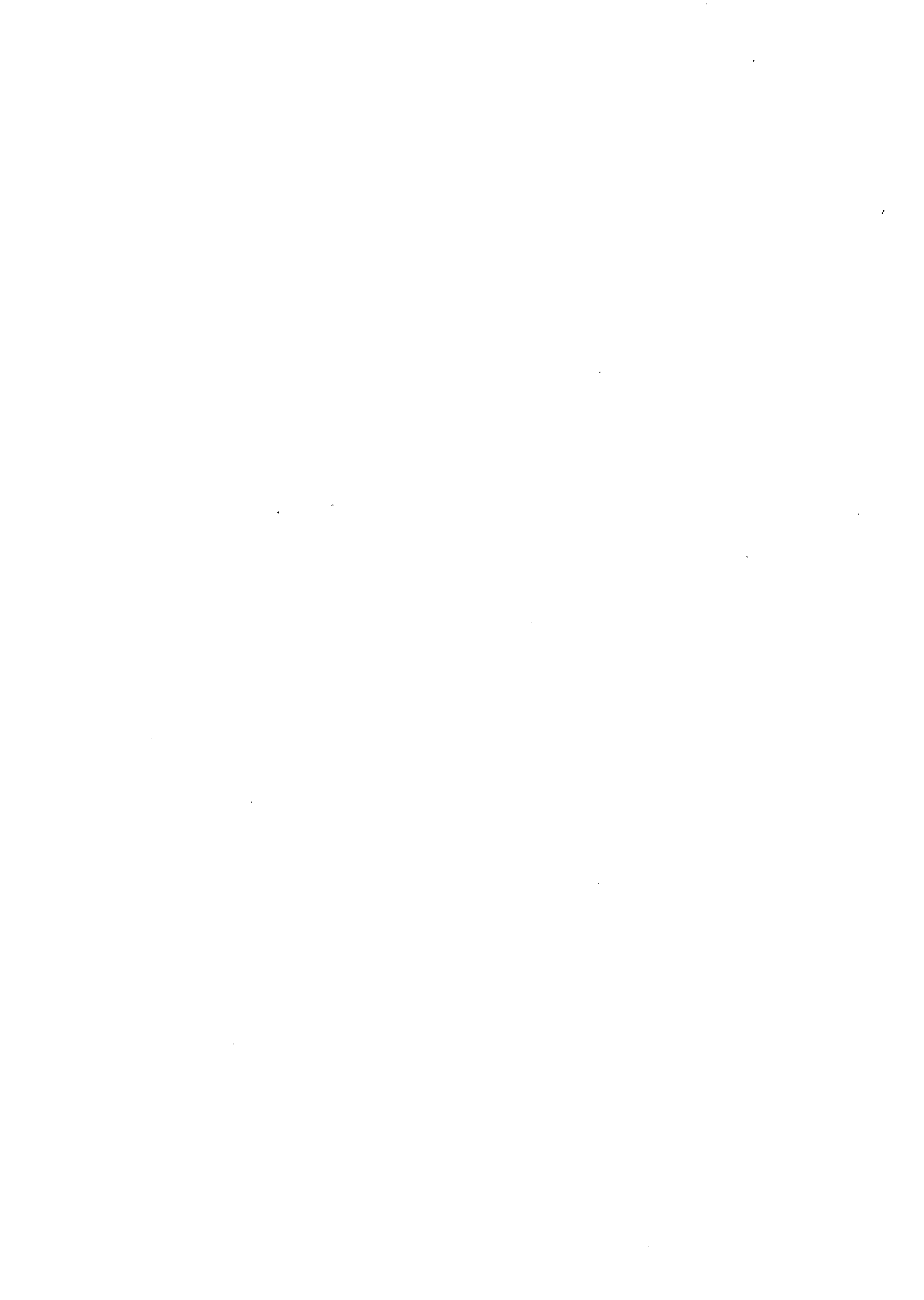
العاشر: الانتظار لتهيئة المزاج

الكثير من الطلبة يعلم بأن عليه أن يبدأ فى المذاكرة والتحصيل العلمى، ويرى الوقت ينفلت من بين يديه، وحينما تسأله لماذا لا تبدأ الآن،.

لماذا تؤجل العمل تجده يقول: ليس لى مزاج للمذاكرة الآن؟.

حسناً إليك الخبر المفاجئ "المزاج يتغير بالنشاط Actions determine the Mode" بمعنى لو أردت مزاج للمذاكرة فابدأ بنشاط المذاكرة، وسيتغير المزاج تلقائياً ليناسب النشاط الجديد وهكذا أى مزاج لأن نشاط تريده إبدأ فى النشاط وسيتعدل المزاج تدريجياً هذا هو السر الذى لا يعلمه الكثير من الطلبة..

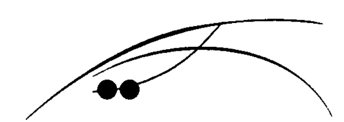
■ ■ ■



5

الدورة الإيجابية للتحفيز الذاتــى

المذاكرة..



سنتحدث الآن عن الدورة الايجابية للتحفيز الذاتى للمذاكرة..

عندما يحين وقت مذاكرة مادة معينة تجد نفسك فوراً تبدأ فى المذاكرة بدون تجنب أو تاجيل مستغلاً مستوى الطاقة المرتفع لديك، لتبدأ فوراً بدون تأخير..

ومستوى الطاقة المرتفع فى بداية وقت المذاكرة، يؤدى للفهم والاستيعاب السريع والذى يؤدى بالتالى إلى الانجاز والانتهاء من المذاكرة المقررة فى الوقت المحدد وغالباً فى وقت اقل من الوقت المحدد، وعندها ماذا تتوقع من شخص قام بمذاكرة الجزء المطلوب منه فى الوقت المحدد أو فى وقت اقل من الوقت المحدد؟.

اولاً: سيكون لديه وقت إضافى للإسترخاء واللعب

وبالتالى الترفيه عن نفسه وشحن مستوى طاقته، وعندما يعود للمذاكرة من جديد سوف يكون فى قمة التحفيز والحماس ويبدا فى إستغلال مستوى طاقته المرتفع من جديد..

ثانياً: سيقوم بمذاكرة مادة أخرى أو جزء آخر من المقرر

أو يقوم بتثبيت الجزء الذى ذاكره، بالمزيد من القراءات والاطلاعات أو يقوم بحل المسائل التطبيقات على الجزء الذى ذاكره وبالتالى سيزيد

من مستوى الاتقان لديه الذى يؤدى بالتالى لتحصيله لأعلى الدرجات، وسوف يجعله الشعور الغامر بالفخر الناتج عن تحقيق نتيجة إستثنائية ودرجات متميزة سيجعله هذا الشعور بالفخر فى قمة التحفيز والحماس نحو المذاكرة والعمل اكثر وأكثر لتحقيق نتائج أكثر تميزاً فمن المعروف ان الانجاز يجلب إنجاز آخر كما يجلب الفشل فشلاً آخر..

فالأمر تماماً مثل الدوامة تماماً إما أن تكون دوامة سلبية تصل بك لأدنى المستويات من فقدان التحفيز الذاتى وغياب الحماس وإنعدام الطاقة للمذاكرة والاجتهاد..

أو ترتفع بك أيضاً لأعلى المستويات من الانجاز والحماس والتحفيز والرغبة فى العمل.

ولكنها لن تبقيك ثابتة على حالك أبداً، فإما تحفيز وحماس ومذاكرة واجتهاد وتفوق مطلق، وإما العكس..

فالاختيار بيدك أنت..قرر الآن وإبدأ الآن وفوراً ولا تنتظر شيئاً كى يحدث لك كى تبدأ العمل.إبدأ فالبداية سوف تجلب بدايات أخرى والبداية ستجلب إنجازاً ولو بسيط والإنجاز البسيط سوف يجلب إنجاز أكبر والاكبر والانجازات سوف تجلب بعضها وفى النهاية أنت المستفيد، حماس وتحفيز بلا حدود.وتذكر دائماً.

الدورة السلبية لإنعدام التحفيز الذاتى للمذاكرة

ماهى الدوة السلبية لإنعدام التحفيز الذاتى للمذاكرة.

تحدث الدورة السلبية لانعدام التحفيز الذاتى، عندما يحين وقت المذاكرة الذى حدده الطالب لنفسه كى يبد أ فيه المذاكرة..

فهو قد حدد لنفسه وقت معين ليذاكر جزء معين من المقرر وعندما يحين الوقت المحدد لبدء المذاكرة يحدث أمر من إثنين:

أولاً: يؤخر الطالب المذاكرة ولا يبدأ فيها عندما يحين وقتها الذى حدده..

ثانياً: يبدأ المذاكرة فور أن يحين الوقت المحدد للبدء فيها..

فى الحالة الأولى تبدأ الدورة السلبية لانعدام التحفيز، بينما فى الحالة الثانية تبدأ الدورة الإيجابية للتحفيز الذاتى..

وسنكتب الآن عن الدورة السلبية لإنعدام التحفيز الذاتى:

تحدث الدورة السلبية لانعدام التحفيز عندما يؤجل الطالب مذاكرة أو عملاً يعلم بأنه يجب عليه البدء فيه وقد حان وقت البداية، ولكنه لم يبدأ فيه، عندها ينعكس هذ التأجيل على الشخصية الداخلية ويتكون لديه شعور داخلى فأحياناً يعتقد بأنه غير كفء وغير مؤهل للمذاكرة واتمام الاعمال فى اوقاتها، وأحياناً أخرى تجده بدأ يكره المذاكرة ووقت المذاكرة، واحياناً تتكون لديه قناعات ثابتة بأنه ليس من المتفوقن ولن يكون منهم فهو لا يستطيع حتى البدء فى المذاكرة فما بالك بالفهم والاستيعاب ثم التفوق الذى يبدو حلماً بعيد المنال وهذا المشاعر الداخلية والتى تقوى حتى تترسخ وتصبح جزءاً لا يتجزأ من شخصية الطالب هذه المشاعر تؤدى لانعدام التحفيز واختفاءه تماماً لدى الطالب وعدم رغبته فى المذاكرة، ويصبح ليس لديه حماس للاجتهاد والتفوق..

وتتعد أسباب تأجيل البدء فى المذاكرة لدى الطالب ومن هذه الأسباب:

١ ـ عدم حب المادة أو المقرر الذى يذاكره الطالب:

واعتقاده احياناً بأنه يجب أن يحب المادة التى يدرسها ويجب أن تتوافق مع ميوله كى يستطيع مذاكرتها، ولا يعلم بأن بعض المواد والمقررات

نحن نذاكرها ولا ندرى السبب فقط لأنها قد تم إقرارها كمتطلبات يجب دراستها لكى يتمكن من انهاء الدرجة العلمية (بكالوريوس، ليسانس..إلخ، أو الحصول على المجموع المرغوب إذا كان الطالب فى الثانوية العامة..

فعندها يجب أن تعلم بأنك يجب أن تذاكر بدون وضع شعورك ناحية المادة أو المقرر الذى تدرسه فى الاعتبار وإنما هو واجب ومهمة يجب تنفيذها..

٢ ـ عدم معرفة الفائدة من دراسة المادة أو المقرر:

(أى تطبيقات المقرر وأهميته فى الحياة) فالكثير من الطلبة يتساءلون عن الفائدة من دراسة مقرر معين، وكيف سيفيدهم فى الحياة وتجدهم يشتكون من عدم معرفة السبب الغرض من دراسة بعض المواد والمقررات، بينما أنت فى الحقيقة لا يجب ان تعرف السبب كى تذاكر مقرراً معيناً فقط ذاكر المقرر واعتبره مثل بقية المقررات التى تعرف الغرض منها..

٣ ـ التعذر بعدم امتلاك مقدرة الحفظ فى المقررات التى تحتاج للحفظ، وعدم امتلاك مقدرة الفهم فى المقررات التى تحتاج للفهم:

الكثير من الطلبة الذين يعتبر تخصصهم الاساسى علمى، عندما تصادفهم مادة أو مقرر ذو طبيعة أدبية تجدهم يتعذرون بأنهم علميين والمادة أدبية وهم ليس لديهم مقدرة على الحفظ والعكس أيضاً عندما تجد طلات التخصصات الأدبية وقد قابلتهم مادة علمية تحتاج لبعض الفهم والتحليل العقلى لفهمها، تجدهم يتعذرون بأن طبيعة تخصصاتهم أدبية، فكيف لهم فهم المواد العلمية..

٤ ـ المثالية: فتجد الطالب لديه إعتقاد بأنه يجب أن يفهم كل شىء:

ويحفظ كل المعلومات ويحصل الدرجة النهائية فى جميع الامتحانات بدون أن ينقص درجة واحدة، وبالطبع كما نعلم جميعاً يستحيل تحقيق

ذلك فى كل الاوقات، وبما أن العقل الباطن للشخص يعلم ذلك فتجده دوماً يتجنب ويؤجل المذاكرة والبدء فيها حتى اللحظات الأخيرة، عندما لا يكون هناك مفر من البدء فى المذاكرة..

فى الحقيقة سبب واحد من الاسباب السابقة أو كلها عندما يتمكن من الطالب فتجده بطبيعة الحال، يفقد التحفيز والحماس تدريجياً نحو المذاكرة والبدء فيها حتى الاوقات النهائية وليالى الامتحانات وعندها يذاكر الطالب تحت ضغط الوقت، ويكون مستوى طاقته فى هذه الحالة منخفض جداً، مما يؤثر بالتالى على جودة تحصيله العلمى وعلى مستوى التحفيز لديه، فلك أن تتخيل معى طالب بقى على موعد امتحانه يوم أو يومان أو حتى ثلاثة أيام وهو لم يبدأ بعد فى مذاكرة مقرر يتطلب منه أسبوعاً على الاقل كى ينهى قراءته فما بالك بحفظ المعلومات الهامة فيه وفهمه جيداً، وكيف يكون لديه حماس أو تحفيز للمذاكرة من الاساس..

لا شك بأن تحفزه الذاتى نحو المذاكرة سيقل أو ينعدم تماماً بهذه الطريقة العقيمة فى التعامل مع المذاكرة..

فكما نعلم بأن الافعال السلبية تولد حالات نفسية سلبية «فمثلاً تأجيل المذاكرة» قد يولد حالة نفسية سلبية بدءاً من تقليل ثقة الطالب بنفسه مروراً بشعوره بالغضب من نفسه وشعوره بالذنب وتأنيب الضمير لأنه يؤجل شيئاً مهماً لحياته يعلم بأنه يجب عليه فعله والبدء فيه..

فتجد بعض الطلبة يحاول تغيير هذه الحالة النفسية بأن يبدأ فى:

١ ـ شرب السجائر أو تعاطى المخدرات.

٢ ـ الاسراف فى تناول المنبهات.

٣ ـ الأكل بشراهة وبكميات كبيرة كوسيلة لتغيير الحالة النفسية السلبية الحالية.

٤ ـ النوم الكثير أحياناً نوم اليوم كله كوسيلة للهروب من إحساس الذنب والتقدير الذاتى المنعدم فى اللحظة الحالية...

هذا باختصار ما يحدث فى الدورة السلبية للتحفيز الذاتى والتى تقلل مستوى التحفيز والحماس لدى الطالب من الأساس وقد تجر الدورة السلبية لانعدام التحفيز الذاتى لمشاكل اكبر من مجرد الهروب من المذاكرة أو تأجيل وقت المذاكرة وتأخير البدء فيها كما اشرنا سابقاً.

■ ■ ■

6

الأعداء الـ 11 للتعلم والتغيير الذاتى..

فى هذه التدوينة سوف أتحدث عن قضية مهمة جداً تقابل من يريد تعلم علم جديد أو يلتحق بكورس تطويرى فى مجال معين من مجالات التنمية البشرية المتعددة على سبيل المثال يجد أنه يحضر الكورس فقط ويستفيد من المعلومات وقتياً ويكون لديه بعض الحماس فى وقت الكورس أو الدورة التدريبية التى يحضرها وبعد فترة يذهب هذا الحماس وينطفئ ويعود من جديد كما كان...

هل تعلمون السبب فى ذلك؟!

إنها بعض معوقات التعلم والتعلم يسبق التغيير وهذه المعوقات تتلخص فى التالى:

أولاً: الحكم المسبق على المعلومات الجديد

هل تستطيع أن تخبرنى كيف يمكنك أن تحكم على معلومات أنت لم تتعلمها ولم تجربها وتختبرها بأنها غير قابلة للتطبيق. فبعض المتعلمين الجدد والحضور فى بعض الكورسات تجدهم بعد أول ربع ساعة من المحاضرة وقد أصدروا حكماً نهائياً على هذه المعلومات التى يتلقونها..

بأنها غير قابلة للتطبيق ولا يمكن ممارستها أو أنها لا تعطى النتائج المرجوة منها، وطبعاً الخاسر الوحيد فى هذه القضية هو الشخص الذى

يصدر هذا الحكم، فهذه المعلومات ربما كان يمكنها تغيير حياته بالكامل لو أنه فقط أعطى لنفسه الفرصة لتطبيقها وممارستها وبعد ذلك له مطلق الحرية فى الحكم عليها، وعندها سوف يكون الحكم نابع من تجربة شخصية وليس رأى عاطفى عابر ليس له اى أساس من الصحفة..

ثانياً: الإنسياق وراء المتعة اللحظية

هو من ألد أعداء النمو والنجاح على الصعيد الشخصى أو حتى على صعيد الأمم والمجتمعات..

لنفرض شخصاً وزنه زائد عن الطبيعى ويريد التخلص من هذا الوزن حسناً هذا هدف يحتاج وقت ولكن تعترضه المتعة اللحظية، هذه القطعة الأخيرة من الكيك أو هذا الساندويش اللذيذ و طبعاً كلنا يعرف النهايئة المأساوية لقد حاولت أكثر من مرة إنقاص وزنى ولكن بلا فائدة..

أو طالب فى الجامعة أو المدرسة وقد اقترب موعد الامتحانات ويحتاج إلى خطة للمذاكرة، فبفرض أنه عمل خطة جيدة للمذاكرة، ولكن هناك المتعة اللحظية هذه المباراة النهائية لفريقه المفضل وبعدها البرنامج المفضل أو الفيم المفضل وهكذا وينتهى اليوم بلا مذاكرة وبالتالى يستغرق اليوم الذى يليه فى تعويض الوقت الضائع من اليوم السابق وهلم جراً ونعلم أيضا بقية هذه المأساة..

فالمتعة اللحظية هى مثل الفيروس الذى يلتهم أى هدف حقيقى، وأى خطة جيدة لتحقيق أى نتيجة..

فالتغير واكتساب العادات الجديدة وتعلم الجديد يجب التخلص تماماً من خطر الإنسياق وراء المتعة اللحظية ويتم ذلك عن طريق

إكتساب عادة الإنضباط الذاتى وهذه عادة يمكن إكتسابها وتصبح جزء من النظام العصبى للشخص، والإنضباط الذاتى هو الذى يمكن به التخلص من عادة الإنسياق وراء المتع اللحظية..

ثالثاً: التشاؤم والتوقعات السلبية

تعالوا لنلقى نظرة على يوميات شخص لديه توقعات سلبية مسبقة لكل شىء فلو وجدته فى كورس معين سوف تجده من أول ربع ساعة فى الكورس يتشكك فى كل مايسمعه، ويتساءل.

- هل هناك فعلاً أشخاص يطبقون هذه المعلومات؟
- هذه المعلومات لا يمكن تطبيقها فى أرض الواقع..!
- ماالذى أحضرنى هنا من الأساس فهذه المعلومات ليست لى ولا أحتاجها؟

وهذه الطريقة فى التفكير تغلق القدرات التعلمية لدى الشخص وتجعله فى حالة من فقدان الحيلة وعدم معرفة ما ينبغى عمله..

وهذه الخدعة قد تنطلى على الجميع لذلك، راقب هذه الأفكار السلبية المسبقة قبل أن تدمرك تماماً..

رابعاً: الخوف الامنطقى من نتائج غير منطقية

فمثلاً الشخص الذى يخاف من الفشل أو الرسوب فى إمتحاناته مثلاً مع أنه يذاكر ويجتهد، فهذا الخوف فى حد ذاتيه سيتحقق على أرض الواقع لأنه أصبح فى إدراك الشخص ومادام أصبح شىء ما فى الإدراك إذاً أصبح له وجود وسيجد هذا الفشل أمامه إن عاجلاً أو آجلاً أو على الأقل سوف يحد هذه الخوف الغير منطقى من قدراته

وأدائه ويجعله يتقدم بثقة غى مكتملة وبالتالى لا يحصل على النتائج التى يرجوها..

خامساً: الرغبة فى أن تكون متفرداً ولك أسلوبك الخاص

حسناً هذه الرغبة خادعة فى البداية كيف تريد أن يكون لك اسلوبك الخاص فى شىء أنت لم تتعلمه وتتقنه وتحترفه حتى الآن شىء أنت مازلت فى بداية تعلمه..

فهذه الرغبة تجعلك، تحاول تحليل كل معلومة تتلقاها لتعرف إذا ماكانت تتوافق مع اسلوبك أم لا وبالتالى بدلاً عن اختبارها وتطبيقها تجد نفسك تحللها وتتساءل عن صحتها وهذا من أكثر أمراض التعلم (وهى كثيرة) التى تصيب المبتدئين فى تعلم أى شىء جديد عليهم..

فتخلص من هذا المرض وضع كل شىء جديد تتعلمه موضع التطبيق فوراً كى تستطيع الإستفادة منه بدون تضييع وقت خاصة حينما يكون الآخرون يتقدمون من حولك بسرعة..

سادساً: الإستسلام.. الإستسلام.. الإستسلام؟؟

نسبة كبيرة جداً من الأهداف والأحلام الضائعة... ضاعت بسببب الإستسلام وعدم التمسك بالهدف حتى النهاية. من قال بأن تعلم أى شىء فى طبيعته سهل بالعكس أى علم جديد ومعلومات جديدة تتلقاها فى البداية تكون صعبة وثقيلة على النفس لأنها تتعارض مع منطقة الراحة الشخصية للفرد..

وأسهل طريق للتغلب على هذه الصعوبة المبدأية هى عن طريق المثابرة وعدم الإستسلام..

فقديماً قرأت مقولة س الجهل سهل، والعلم حلم س وكل حلم لتحقيقه لا بد من العمل والمثابرة وعدم الاستسلام خاصة فى الأوقات التى تحس فيها بأنه ليس هناك معنى لأى شىء من حولك. وتصل لحالة الملل التى تصيب أى متعلم جديد والتى تأتى بعد حالة نشوة المعرفة التى تكون بسبب المعلومات الجديدة وإثارتها فبعد إنتهاء هذه النشوة المؤقتة تأتى بعد ذلك حالة الملل الشديد. والتى تؤدى إلى الإستسلام والتخلى عن كل شىء..

وهنا ثق تماماً بأن داخلك حلم قد مات. فالإستسلام يساوى قتل، قتل الحلم بداخلك، قتل الشخصية الجديدة التى سوف تنمو بعد أن تتعلم. فاحذر تماماً أخطر أمراض التعلم..الإستسلام..

سابعاً: عدم وجود خطة محددة

لو عرفت أين أنت الأن وأين تريد أن تكون فلن تصل هناك على الإطلاق ما لم تمتلك خطة مناسبة.. فالخطة هى الأساس الذى يجب أن يكون لديك كى تستطيع التحرك الجيد نحو أى هدف على الإطلاق، ولتعلم معلومات جديدة فأنت تحتاج إلى خطة، اين أفضل مصدر متاح للمعلومات، كيف ستطبقها وتستفيد منها، من سوف يكون مستشارك لتسأله عن الحاجة للإستفسار عن قضية معينة، متى تنتهى عملية إكتساب المعلومات، متى سوف تبدأ، هل تحتاج إلى دراسة وتعلم معلومات سابقة للمعلومات التى سوف تدرسها... إلخ.

فالخطة الجيدة تؤدى لتحرك جيد وتضمن الوصول نحو الهدف وتمكنك من قياس خطواتك فى تقدمك نحو الهدف..

ثامناً: غياب المعلم

المعلم له دور كبيير ولنقل دور أساسى فى الإتقان لاحظ قلنا الإتقان لأن التعلم سهل.. يمكن للجميع التعلم من الكتب والأشرطة وربما بالمشاهدة والاحتكاك المستمر مع الذين يتقنون هذه المعلومات التى ترغب فى تعلمها..

بينما الإتقان يستلزم وجود معلم لديه خبرة سابقة ولديه قدرة على تعليم هذه الخبرة السابقة فهذه شرط أساسى من شروط إتقان أى علم من العلوم..

تاسعاً: عدم الثقة بالنفس والقدرات التعلمية لدى الشخص

كم مرة شاهدت شخص يدرس مادة معينة أو يتعلم علم معين، وفى البداية تجده يردد س لا يمكننى إتقان هذه العلم س قدراتى لا تسمح لى بدراسة الرياضيات مثلاً أو تعلم لعبة معينة أو كل هذه الأعذار...

فيجب أن تثق فى نفسك منذ البداية فالجزء المسئول عن التعلم بداخلك هو نفسه بداخل المتفوقين فى أى مجال الفارق انهم يثقون فى أنفسهم وقدراتهم ودربوها جيداً على التعلم..

وأنت بدورك يمكنك إكتساب هذه الثقة وتدريب هذا الجزء على التعلم وستصبح كما تشاء وتتعلم أى معلومة تريدها..

عاشراً: عدم التحكم فى النفس:

التحكم فى النفس يولد الإنضباط الذاتى، والإنضباط الذاتى يؤدى إلى التعلم وبالتالى فغياب التحكم فى النفس من أكبر معوقات عملية التعلم المثلى التى تؤدى لنمو وتطور الشخص فكرياً وعلمياً..

فيجب التحكم فى النفس لحضور المحاضرات والدروس والتحكم فى النفس لمذاكرتها ومراجعتها والتحكم فى النفس وعدم اليأس لتطبيقها والتعلم من أخطاء التطبيق وهلم جراً...

فالتحكم فى النفس عنصر أساسى من عناصر عملية التعلم المثالية التى تؤدى لنمو وتطور الشخص..

الحادى عشر: الأدوات غير الملائمة

هنا الكلام قد يطول ونحتاج إلى العديد من المقالات لتعريف الأدوات الملائمة وغير الملائمة فى عملية التعلم، لكن دعنا نبسط الأمر لنفرض مثلا انك تريد تعلم شىء جديد فيجب عليك إكتساب معلومات وتحويلها لمعارف أو أكتساب معارف جاهزة (وهذه تعتمد على كفاءة المعلم والمدرب) ثم تطبيق هذه المعارف، وعليك معرفة المبادئ وإكتساب التكنيكات الخاصة بالعلم الذى تريد أن تتعلمه ومعرفة الفوارق بين هذه الأدوات مهمة جداً ومتى تستخدم مبدأ ومتى تستخدم تكنيك خاص بأخرين، وكيف تضع تكنيكات الخاصة الملائمة لك إعتماداً على المبادئ العامة التى تعلمتها.. إلخ...

■■■



7

المذاكرة وتنظيم الوقت

تنمية مهارات ادارة وتنظيم الوقت بمثابة رحلة أو سفر.

قد تكون بدايتها هذا الدليل، وإنما تحتاج إلى ممارسة وتوجيه على طول الطريق..

أحد الأهداف هو أن تدرك× كيف تقوم بإستخدام وقتك.

كأحد الموارد لتنظيم إستذكارك وتحديد أولوياتك ونجاحك فى سياق أنشطة تنافس مع الأصدقاء وفى العمل ومع الأسرة.. إلخ..

أولاً: حاول أن تقوم بتمريننا فى إدارة وتنظيم الوقت: كيف ينقضى وقتك كل يوم؟.

إستراتيجيات حول إستخدام الوقت:

أثبتت هذه التطبيقات فى إدارة وتنظيم الوقت فاعليتها كعادات إستذكار جيدة..

كلما مررنا بإستراتيجية دَوِّن فكرة عن كيف قد تبدو كل واحدة بالنسبة لك.

قوالب زمنية وفترات راحة

مع دخول المدارس وبداية عمل الجامعات والمراكز التعليمية وقد تم الإنتهاء من جداول الفصول والمحاضرات، قم بتخطيط قوالب زمنية

أسبوعية للإستذكار. القالب الزمنى المثالى ٥٠ دقيقة. بالرغم من ذلك قد تشعر بالملل بعد ٣٠ دقيقة فقط؟ قد تحتاج الى فترات اكثر من الراحة أثناء إستذكار بعض المواد التعليمية الأخرى الأكثر تعقيداً. من الممكن تقصير الفترة الزمنية لهذه "القوالب". ولكن لا تنسى أن تعود الى ما كنت عليه! قد تفيدك فترات الراحة فى تناول وجبة خفيفة أو للإسترخاء أو لإستعادة نشاطك. فمثلاً تأكد من أن توقيت هذه القوالب الزمنية التى وضعتها لنفسك فى الأوقات التى تعتاد فيها بالتمتع بكامل نشاطك وحيويتك. هل أنت شخص يحب العمل بالنهار أم إنك من خفافيش الليل..

حاول ان تدون الآن أفضل قالب زمنى. كم طوله؟ ما هو الشئ الأمثل لقضاء فترة راحتك؟ هل تستطيع أن التحكم فى هذا الشى أو هذا النشاط بحيث يتيسر لك معاودة إستذكارك؟

مساحات مهداه للإستذكار

حدد مكان يخلو من أى تشويش أو خيلاء(دون هاتف محمول-نقال أو رسائل نصية) حيث يمكنك التركيز لأقصى درجة وخالى من أى مؤثرات خارجية قد تأتيك من خلال أصدقائك أو أحد هوياتك! يجب أيضاً أن يكون لك مكان تأوى إليه كالمكتبة أو مركز مخصص للدراسة أو حتى مقهى حيث تسطيع التمتع بالمجهولية(أى يصعب التعرف عليك والتشويش على ما تقوم به من مهام). قد يساعدك تغيير المكان الذى تقوم به على دروسك ويضفى عليك المزيد من التركيز.

ما هو أفضل مكان يمكنك التفكير فيه؟ هل هناك مكان آخر؟

مراجعات أسبوعية.

من الإستراتيجيات الهامة أن تأتى بنهاية الأسبوع وتقوم بمراجعة ما قمت به خلال هذا الأسبوع. ليلة الجمعة مثلاً من كل أسبوع يمكنك

القيام براجعة ما قمت به من واجبات دراسية ومذكراتك وجدول أعمالك..

يجب أن تضع فى الحسبان آخر ميعاد لتقديم بعض الأعمال المطلوبة منك أو مواعيد دخول الإمتحانات وتكييف جدولك الأسبوعى ليناسب هذه المناسبات.

ما هو أفضل أوقات الأسبوع للقيام بهذه المراجعة والتحديثات؟.

قم بوضع أولويات لإعمالك أو واجباتك الدراسية

عندما تقوم بالإستذكا ر حاول ان تعتاد على أن تبداء بأصعب المواد. لأنك ستكون ما زلت مفعماً بالنشاط ولديك مزيداً من الطاقة لأداء هذه المواد الصعبة عندما تكون فى أحسن حالاتك. ولمقررات دراسية أصعب حاول أن تتمتع بمرونة أكثر: فمثلاً حاول أن يكون لديك "وقت رد الفعل"(الوقت ما بين الفعل ورد الفعل) عندما تسطيع أن تحصل على نتيجة عملك فى واجباتك (الدروس المفروضة) قبل تقديمها لمُعَلمينَك فى الجامعة أو الهيئة التدريسية التى تتبع لها.

ما هى المواد الدراسية التى تجدها أكثر صعوبة؟

قم بتنفيذ "المرحلة الأولى"رقم بإنجاز شئ!

المثل الصينى الذى يقول أن مسيرة الألف ميل تبدأ بخطوة لها دلالتين: الأولى هى أن تبادر بالعمل! الثانى هو أن المبادرة تكشف لك بعض الأمور التى لم يُخَطَط لها. وتفاصيل الفروض الدراسية لا تكن واضحة إلا بعد مباشرتها. وحكمة أخرى تقول "الكمالية عدو الخير أو الكفاءة" خاصاً عندما تمنعك من مباشرة مهامك! بما أنك سوف تقوم

بمراجعة أعمالك ومهامك قم بإستخلاص فكرتك تقريبياً وابدأ العمل عليها فوراً! ستجد الوقت لتصحيحها وتطويرها فيما بعد.

ما هى أول خطوة التى من خلالها يمكنك البدء بالقيام بالفروض الدراسية؟.

قم بتأجيل أى أنشطة غير ضرورية حتى إتمام مهامك أو أعمالك!

قم بتأجيل كل المهام أو الأنشطة التى يمكن تأجيلها أو أى روتين يمكن تأجيله حتى تنتهى من أعمالك الدراسية!.

و قد يكون ذلك أصعب التحديات فى إدارة وتنظيم الوقت. وكمُتَعَلمِين قد تعبر علينا فرص غير محسوبة أو مناسبات لم يُخَطَط لها ننجذب إليها وينتج عليها أداء غير طيب فى إمتحان أو مشروع أو تحضير لمهمةٍ ما. قد تكون هذه الأنشطة التى تصرف إنتباهنا وتلهينا أكثر متعة فى أوقات لاحقة عندما لا يكون لدينا ضغوط أو أعباء دراسية كالإمتحانات وخلافه من الواجبات. فلينصب تفكيرك فى إفتخارك وإعتزازك بالإنجازات وتحقيق الأهداف. فبدلاً من أن تقول "لا" لن أفعل تلك أو ذاك حاول أن تعتاد أن تقول "لاحقاً"(أى سأفعل تلك أو ذاك لاحقاً بعد الإنتهاء من مهامك الأساسية).

ما هى أحد الأشياء التى قد تلهيك عن أداء مهامك الدراسية أو إستذكارك؟.

ما هى المصادر أو الموارد التى يمكن أن تعينك

هل هناك مدرسين خصوصيين أو مرشدين؟ هل لك صديق ذا خبرة يمكنك الإستعانة بخبرته؟ هل قمت بمحاولة بحث على شبكة الإنترنت بإستخدام كلمات دالة معينة لتحصل على شرح أفضل؟ هل هناك

متخصصين فى المكتبة يمكنهم أن يقوموا بتوجيهك بطريقةٍ ما؟ وماذا عن المحترفيين أو المهنيين والمنظمات المهنية؟ ممكن اللجوء لمصادر خارجية أن يوفر لك الوقت والموارد ويؤدى إلى حل مشاكل كثيرة.

أُكتب ثلاثة أمثلة للموضوع المذكور أعلاه حاول أن تتحرى الدقة قدر المستطاع..

إستخدم أوقات فراغك بحكمة

فكر فى الأوقات التى يمكنك خلالها القيام بأجزاء صغيرة جداً من الإستذكار كأثناء المشى أحياناً أو أثناء إنتقالك من مكان إلى مكان راكباً سيارة أجرة أو أتوبيس..إلخ. فمثلاً قد يكون لديك ما تستمع إليه من دروس فى أذنيك لدرس موسيقى أو دروس فى اللغة. أثناء إرتجالك أو ركوبك السيارة إلى المنزل أو المدرسة أو الجامعة أو العمل. قد تكون فى صفٍ ما منتظراً؟ أو إن كان بإستطاعتك أن تقوم بمراجعة فصل من فصول كتاب دراسى. والمقصود هنا هو الإستخدام الأمثل لوقتك.

- ما هو أفضل مثال لإستخدام أوقات فراغك فى القيام على دروسك؟.

- قم بمراجعة مذكراتك وملاحظاتك وقراءاتك قبل دخولك إلى فصلك الدراسى أو محاضراتك.

قد يبعث ذلك بسؤال أو سؤالين عن شئ صَعُبَ عليك فِهمُه يمكنك السؤال فيهما فى فصلك الدراسى أو بعد الإنتهاء منه. ويوحى ذلك لمعلمينك بإهتمامك بموادهم الدراسية وتحضيرك للدروس.

- كيف يمكنك إيجاد الوقت لمراجعة دروسك؟

- هل هناك وقت فراغ يمكنك الإنتفاع به؟.

قم بمراجعة الملاحظات التى قمت بتدوينها أثناء المحاضرة بمجرد الإنتهاء من المحاضرة.

ثم قم بمراجعة المواد التى دارت المحاضرة عليها مباشرةً بعد الإنتهاء من المحاضرة..

الأربع وعشرون ساعة الأولى حاسمة. معدل النسيان كبير جداً فى غضون الأربع وعشرون ساعة بدون المراجعة!.

كيف يمكنك أداء ذلك؟.

هل هناك وقت فراغ يمكنك الإستفادة به؟

راجع العشر تطبيقات المذكورة أعلاه.

إختر واحدة وقم بتطوير طباعك فى المذاكرة.

حاول شئ يمكنك تكملته حتى النهاية.

لا شئ يضاهى النجاح من أول مرة.

حاول أن تتمرن على حاسبة جامعة مينيسوتا للفروض الدراسية حاول ان تطور معايير لضبط جدولك.

لقضاء احتياجاتك الدراسية وغيرها.

أدوات مساعدة فعالة.

حاول عمل قائمة للمهام.

هذا البرنامج البسيط سيساعدك على التعرف على بعض المهام وأسباب القيام بها وجدول زمنى للقيام بها ثم قم بطباعة هذه القائمة وقم بلصقها للتذكرة.

جدول أعمال يومى/أسبوعى.

أكتب مواعيدك ومواعيد فصولك الدراسية ومقابلاتك فى سجل أو جدول بتسلسل زمنى لهذه المواعيد.

لو عندك قدرة على أن تكون خلاقاً قم برسم جدول مواعيدك بشكل بيانى أو غيره.

أول ما تقوم به فى الصباح هو تفقد ما ينتظرك فى هذا اليوم.

و لا تأوى إلى الفراش ليلاً إلا وأنت تعلم ما يجب عليك القيام به فى اليوم التالى.

مخطط بعيد المدى.

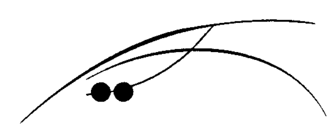
إستخدم رسم بيانى أو جدول شهرى حتى يمكنك التخطيط مسبقاً.

التخطيط للمدى البعيد سيذكرك كيف تستخدم وتخطط لوقتك بشكل بنَّاء..

■ ■ ■

8

استراتيجيات المذاكرة الفعالـة





المذاكرةتفادى الإهمال

الطريقة المثلى لتفادى الإهمال هى إنجاز مالديك من مشاريع. لإنجاز هذه المشروعات يجب أن تكون متحفزاً أو مستعداً..

إسأل نفسك هذه الأسئلة:

لماذا اقوم بهذا العمل؟

ماذا سيحدث لو تركت هذا العمل؟

ماذا سيحدث لو أخرت اداء هذا العمل؟

إذا اجبت عن هذه الأسئلة بأمانة ستدرك أهمية البدء بأعمالك فوراً..

أوعاقب نفسك.

فى نهاية كل عمل تؤديه عزز نفسك بعمل شىء تحبه إذا فشلت فى إنجاز عملك احرم نفسك من الراحه أو العمل الذى تحبه..

حاسب نفس

تذكر أنك تدرس لنفسك ولايوجد أحد يجبرك على ذلك. إذا لم تنجز واجباتك ستفشل. وعليك تحمل عواقب ذلك. سيكون لديك الكثير

من الوقت لتمرح وتلعب إذا انتهيت من أداء اعمالك بسرعة. سيكون من السهل أن تمرح وتلعب وعقلك خالٍ من هم الأعمال المتأخرة. تمم أعمالك حتى تستمتع بوقت مرحك..

عمل قائمة للمهام

أسئلة حول وضع قائمة مهام.

(ماذا ولماذا وكيف).

ماذا.

عرض مبسط لـ٣ الى ٥ مهام لتمكنك من تحديد ورؤية جوهر مجموعة المهام فى مكان واحد كمرجع سهل.

تكبر هذه القائمة وتصغر كلما قمت بأداء مهامك.

تذكرك هذه القائمة بأولوياتك وآخر ميعاد للقيام بالمهام عندما تجدها ملصقة على لوحة نشراتك أو باب الثلاجة أو باب غرفتك..

نظم!

القائمة أداة تنظيمية يمكن إستخدامها لتنظيم جدول أعمالك بإستخدام جدول أعمالك على حاسبك الآلى أو هاتفك أو أجهزة تدوين الملاحظات الإستراتيجية أو على بريدك الإليكترونى أو مرسالك الإلكترونى أو من خلال خدمات الرسائل القصيرة وغيرها من الطرق..

يمكن أيضاً أن تكون هذه القائمة عبارة عن قائمة بأمور يجب تجنبها بسبب ضيق الوقت ولكنك فى نفس الوقت لا تريد أن تنسى تماماً هذه الأمور.

قد تساعدك هذه القائمة لتحديد جداول زمنية للقيام بهذه المهام أو مهام فرعية يجب القيام بها لإتمام المهام الأساسية (و لكن يجب أن تكون منفصلة عن قائمة المهام الأساسية).

لماذا

تقليل الضغوط.

يمكن تقليل الضغوط عن طريق تصنيف ووضع اولويات للمهام وأن لهذه المهام مكان فى حياتك.

ذكر نفسك.

وضع قائمة فى مكان حيثى يذكرك بما تعتبره هاماً بالنسبة لترتيب أوليات مهامك.

ضع إستراتيجية لإنهاء المهام.

عندما تتذكر فإنك تفكر فى المهام كما تفكر فى الأدوات والموارد والإختيارات لإنهاء هذه المهام.

قد تكون ممتعة.

القيام ببعض الحيل إذاء هذه اللائحة قد يساعدك على الخروج من الإطار التقليدى لإيجاد حلول..

ممكن الإستعانة ببعض الصور لإضافة المرح والإستمتاع بعرض أفضل ودقيق.

كيف

إستخدم التمرين فى الإعلى لتعريف مهامك.

قم بوضع أولويات لمهامك لبناء تسلسل قابل للتوظيف.

قم بإدخال هذه المهام على جداول الأعمال الإليكترونية وأجهزة تدوين الملاحظات الإستراتيجية أو بريدك الإليكترونى أو خدمة الرسائل القصيرة أو أى وسيلة إتصال أخرى.

شارك..

مع أصدقائك وعائلتك وزملائك لتستعين بهم ولأخذ أرائهم فى ما تصنع وموقفك من كل هذا.

قم بشطب المهام التى قمت بتكملتها واحتفل بأداءك لهذه المهام.

قم بتطبيق هذه القوائم فى أنشطتك اليومية.

تنمية مهارات ضبط النفس

ضبط النفس.

يمكن إعتبار ضبط النفس نوع من أنواع التدريب الإنتقائى وخلق عادات لأفكارك وأفعالك وكلامك لتطوير نفسك والوصول إلى أهدافك..

يمكن أيضاً لضبط النفس أن يكون ذا تَوَجُّه مَهَامِى كما يمكن أن يكون إختيارى وإنتقائى..

فَلْتَنظُرإلى ضبط النفس كمَسعَى إيجابِى بدلاً من رفضه أو إنكاره.

أضف مهمة صغيرة فى وقت محدد من يومك؛ ثم قم بتأخير القيام بهذه المهمة شيئاً فشئ..

?أضف مهمة مُعَيَّنة تقوم بها صباحاً وأخرى مساءاً إلى جدول أعمالك.

لا يجب أن يزيد وقت القيام بهذه المهمة عن ١٥ دقيقة..

إنتظر حتى يأتى وقت تنفيذ هذه المهمة..

وابداء المهمة عندما يحين الوقت المحدد.

إلتزم بهذا الجدول لمدة شهرين على الأقل.

الإستفادة: القيام بجدولة المهام أو الأعمال يساعدك على تحديد أولوياتك..

بالتركيز على البدء بالقيام بالمهام أكثر من مجرد الإنتهاء منها، تستطيع أن تتجنب التسويف(أى التأجيل).

أضف مهمة وإلتزم بالقيام بها: تجنب التصرف بإندفاع.

قم بمراقبة تَطَوُّر أمورك

بعد الإنتهاء من المهلة التى منحت نفسك إياها، قم بتدوين الإنجازات التى قمت بها فى هذه الفترة الزمنية.

الإستفادة: القيام بالتدوين سيساعدك على معرفة كم من الوقت تحتاج لإتمام مهامك.

إذا وجدت أن لديك المزيد من الوقت، إملأه بالقيام بمهام صغيرة، وقم بتدوين ملاحظات لنفسك، قم بالتخطيط لمهام أخرى، إلخ..

قم بالإنتفاع بسلطان وقوة الروتين.

بدلاً من تخصيص كل الوقت لأداء مهمة ما فى يوم واحد وقضاء اليوم التالى متفرغاً ثم تخصيص بعض الوقت لليوم الذى يليه، حاول أن تقوم بتخصيص أوقات متساوية كل يوم لأتمام هذه.. المهمة..

ولتكن ملتزماً صامداً.

لا تقم بتحديد أهداف أكثر من توزيع الوقت بالتساوى، فقط إعتاد على النظام والرتابة.

الإستفادة: إنك تعمل على إتمام مهامك على مراحل. أولاً تُنَمِى العادة الإيجابية، ثم تقوم عادتك بإتمام المهمة لك..

إستعن بضبط النفس فى إدارة وتنظيم وقتك.

يمكن أن تكون عملية إدارة وتنظيم الوقت مرهقة وقاهرة.

كيف لك أن تتحكم فى وقتك وأنت لا تستطيع أن تتحكم فى نفسك؟

إبداء بضبط النفس ذات توجه مهامى وأنطلق من هناك.

الإستفادة: تنمية مهارة ضبط النفس تبداء عندما تستطيع التحكم فى أداء مهامك..

وتنمية مهارة إدارة وتنظيم الوقت تبداء مع تنمية مهارة ضبط النفس.

وتنمية الثقة فى النفس تبداء مع تنمية مهارة إدارة وتنظيم الوقت.

قم بعمل بتدوين مراحل ضبط النفس فى كتيب أو مدونة خاصة بك..

قم بتدوين وقت البداية والإنتهاء من أداء أو القيام بالمهام.

قم بمراجعة ما قمت بتدوينه لتقدير نتائج التقدم الذى أحرزته.

الإستفادة: يمكن لهذا الكُتَيِّب الذى قمت بالتدوين فيه أن يصبح أداة ذات قيمة رفيعة وعالية لرؤية أفضل لأنشطتك حتى تستطيع أن تقوم بترتيب أولوياتك وتحديد ما هو مهم لقضاء وقتك فيه وما ليس له أهمية لتقليص الوقت الذى تقضيه فيه..

قم بعمل جدول ليوم عملك وأعمالك الدراسية.

عندما تبداء يوم عملك أو عندما تكون ذاهباً إلى العمل، خصص بعض الدقائق لتقوم بكتابة ما يجب عليك القيام به ذلك اليوم على ورقة..

قم بترتيب القائمة التى قمت بكتابتها.

وفوراً إبداء العمل على أهمهم.

حاول لعدة أيام لترى إن كانت العادة ناجحة بالنسبة لك..

تنمية العادات يحدث على مدار الوقت: كم من الوقت تحتاج لتنمية عاداتك يعتمد عليك أنت شخصياً وعلى العادة التى تنوى تنميتها.

الإستفادة: عندما تكون ليفسك فكرة عن ما يجب القيام به منذ بداية يومك، تكون فرصتك أعلى لإنجاز مهماتك بنجاح. سيستعدك كثيراً عندما تقوم بتدوين مهامك أو عمل رسم كروكى ليومك..

تثبيط العزيمة/المعوقات

لا تخف؛ ولا تجعل التحدى يرهبك.

إذا تعثرت، تذكر أن ذلك طبيعى.

خذ قسطاً من الراحة ثم أستجمع قواك وعزيمتك مرة أخرة للتحدى..

بعض الحِيَل

يمكنك أن بربط عادة جديدة بأخرى قديمة:

إذا كنت تشرب القهوة، إجعل وقت أول فنجان تشربه مع قيامك بالتدوين أو كتابة الملاحظات التى ستبداء بها يومك وتقوم بترتيب أولياتك من خلالها..

الإستفادة: الربط ييسر الترابط الحيادى.

قم بوضع علامة أمام أى تقدم تحرزه

فى قائمة تقوم بوضعها فى دورة المياه فى منزلك أو على برنامج إكسل على حاسبك الآلى أو على مائدة إفطارك:

قم بوضع علامة أمام كل مهمة قمت بأداءها بنجاح. أذا كسرت النظام، إبداء من جديد.

الإستفادة: الرؤية تعزز من التقدم والتطور.

مصادر إلهام/أشخاص يحتذى بها

لاحظ الأشخاص من حولك وفى حياتك وأنظر كيف ساعدهم ضبط النفس فى تحقيق أهدافهم وإنجازاتهم..

أطلب منهم النصيحة فيما ينفع بخصوص ذلك..

- قراءة المواد الصعبة.
- اقرأ العنوان والفقرة الأولى.
- ابدأ بقراءة ملخص الفصل إذا توفر فى النهاية.

كوّن فكرة عن كيفية تنظيم مادة الفصل. حدد إذا كانت لديك خلفية كافية لتبتدأ بالقراءة. وإذا احتجت لزيادة خلفيتك عن الموضوع، استعن بمصادر أخرى.

ابحث عن الأفكار الرئيسة

ابحث عن العناوين الرئيسة والفرعية ثم اختر الجمل الرئيسة للموضوع.

ادرس بعناية الوسائل والرسومات والجداول التوضيحية المرتبطة بالموضوع..

دوّن ملاحظاتك أثناء القراءة..

اهتم بالكلمات الدالة.

قلّب النظر بتروٍ فى معانى الكلمات الضرورية لفهم الموضوع، ولكن لا تتحرف عن الموضوع الأساسى.

راقب استيعابك

توقف دورياً واسأل نفسك ماذا تعلمت حتى الآن؟ اربط ذلك بما تعرفه.

عاود القراءة

إذا كنت لا تستوعب فكرة معينة، عاود القراءة. صغ الافكار الصعبة بكلماتك.

اقرأ حتى النهاية

لا تتوقف عن القراءة إذا واجهت صعوبة فى الفهم. الأفكار قد تتضح أكثر إذا واصلت القراءة. عندما تنتهى من القراءة، راجع لترى ماذا استوعبت من أفكارٍ وأعد قراءة ما لم تستوعب.

■ ■ ■

9

كيف تتجهز للامتحانات؟

لتحسين أدائك فى الامتحان، يجب أولاً أن تتعلم المادة وتستوعبها، ثم تعاود المراجعة قبيل الامتحان..

هذه بعض الطرق لتحسين فهمك للمواد:

التعلم والاستيعاب.

- دون ملاحظاتك بشكل جيد فى الحصة الصفية ومن الكتاب المقرر.

- رآجع مذكراتك بعد الحصة مباشرة.

- رآجع بشكل سريع مذكراتك قبيل الحصة التالية.

- حدد وقتاً ى نهاية الأسبوع لمراجعة مطولة للمادة.

المراجعة.

- دون ملاحظاتك بشكل جيد حول ما يخبركم المحاضر عن الامتحان.

- نظم كتبك ومذكراتك وواجباتك، وكل ما يلزمك من مواد وذلك حسب ما يتطلبه الامتحان.

- قدِّر الوقت اللازم لمراجعة المواد.

- ضع جدولاً لتحديد ساعات المراجعة والمواد المطلوبة.

- اختبر نفسك فى المواد.

- حاول أن تنهى مذاكرتك قبل الامتحان بيوم واحد على الأقل.

التعامل مع قلق الامتحانات

فى كل مؤسسة تعليمية هناك مُرشدون تربويون يساعدونك على التعامل مع قلق الامتحانات..

هؤلاء عون ثمين لك فى دراستك..

قبل الامتحان:

- كُن جاهزاً وادرس المواد بشكل كامل.

- ممارسة الحركات الرياضية تساعد على شحن الذهن.

- خُذ قسطاً كافياً من النوم قبل يوم الامتحان.

- اسمح لنفسك وقتاً كافياً حتى تذهب إلى الامتحان مبكراً ومن غير عجلة، استرخ قُبيل الإمتحان، لاتحاول أن تُراجع كُل شئ فى اللحظات الأخيرة قبل الإمتحان.

- لاتذهب إلى الامتحان ومعدتك خاوية، خُذ معك قطعة من الحلاوة أو البسكويت وماشابه لتُساعدك على نسيان القلق.

- واجه الامتحان بثقة تامة واعتبره فرصة لعرض ما ذآكرته، استخدم وقت الإمتحان بدقة.

خلال الامتحان:

- اقرأ الأسئلة والتعليمات بدقة..

- اجلس بشكل مريح..

- إذا واجهت سؤالا صعباً، انتقل الى سؤال آخر..

- إذا كان الإمتحان صعباً، اختر أحد الأسئلة وابدا الكتابة. ذلك قد يُعيد إلى ذآكرتك مانسيته..

- لآتقلق عندما ترى الطلبة الآخرين يسلمون أورآقهم، فليس هناك جائزة لمن ينتهى أولاً..

- تذكر كل المراكز الممكنة والمصادر الموجودة فى مدينتك التى يمكن أن تقدم مساعدة لك.

أذا كنت تعلم أنك مصاب بقلق الإمتحانات، إخبر المُدرسين بذلك حتى يساعدوك على التعامل مع القلق..

تخمين محتوى الامتحان

لآحظ بعناية أى ارشادات دراسية يوزعها المدرس قبل الامتحان أو فى بداية الفصل.

مثلاً : النقاط الرئيسة، فصول محددة أو أجزاء منها، أوراق عمل..

اسأل المدرس عما سيغطيه ويركز عليه الامتحان، إذا لم يتطوع هو بإعلامكم.

لآحظ بعناية النقاط التى يركز عليها المدرس فى الصف قبل الامتحان..

اكتب أسئلة كما لو كنت أنت المدرس وتكتب أسئلة الامتحان، ثم حاول إجابة هذه الآسئلة..

راجع الامتحانات السابقة للمدرس نفسه.

إجتمع مع زملائك وحاولوا تخمينمحتوى الامتحان..

لاحظ بعناية تلميحات المدرس للنقاط التى قد تفصح عن أسئلة الامتحان..

خاصة عندما يقوم المدرس بالآتى:

- يكرر نقطة معينة عدة مرات..

- يكتب معلومات على السبورة..

- يتوقف لمراجعة مذكراته..

- يطرح أسئلة للطلبة..

- عندما يقول "هذا سيأتى فى الامتحان"..

التحضير الطارىء للامتحان

الذاكرة المتعجلة جيدة فقط عند الطوارئ، ولكنها غير مجدية كاسلوب للتعلم على المدى البعيد..

وسائل المذاكرة المكثفة تتضمن:

- راجع بسرعة المواد المطلوبة.

- تخير العناوين والافكار الرئيسية للمواد.

- ركز على مراجعة واستيعاب النقاط الرئيسية والخطوط العريضةللمادة.

- لاتقرأ الفصول التى لن يسمح وقتك بمراجعتها.

وسائل المراجعة

- اكتب قائمة للمذاكرة لمساعدتك على تحديد النقاط المهمة والتى سيغطيها الامتحان. سجل الملاحظات، المصطلحات والافكار الرئيسية.

والواجبات المهمة لمراجعتها بشكل مستمر. هذه القائمة ستساعدك على تجزئة المذاكرة إليأقسام بسيطة منظمة مما يساعد على مراجعة شاملة خالية من القلق.

ـ شكل خرائط تسجل فيها الافكار المهمة من المادة والعلاقة المتداخلة بين هذه الأفكار. هذه الملخصات يجب أن تتضمن قوائم متسلسلة للأفكار..

لتساعدك على استرجاع المعلومات بسهولة.

ـ سجل ملاحظاتك ومقاطع مهمة من الكتاب على شريط تسجيل صوتى حتى يمكنك المراجعة عبر مسجل محمول. الشريط سيتح لك مراجعة.

المعومات المهمة وأنت تتمشى أو تقود السيارة مثلاً.

ـ اعمل بطاقات فهرسة للمصطلحات والمعادلات والقوائم التى تحتاج لحفظها. اكتب اسم الموضوع على جهة واحدة من البطاقة والأسئلة على الجهة الاخرى..

بطاقات الفهرسة ستساعدك ليس فقط على اختبار قدرتكعلى تحديد المعلومات المهمة وإنما أيضاً على قدرتك على استرجاع المعلومات بحد ذاتها.

طريقة الفهرسة للدراسة

هذه الطريقة الدراسية تعطيك فهما صحيحاً عما تعرفه عن المادة، وتجبرك على التفكير فيها بدلاً من تخطيها وإهمالها.

ـ راجع دفاترك وكتبك باستمرار حتى تظل المادة حاضرة فى ذهنك.

- اكتب أسئلة عما تذاكره خلال قراءتك للكتب أو الدفاتر. تُصور أنك مدرس للمادة وتخيل الأسئلة التى ستسألها فى الامتحان.

- سجل أى مصطلحات وتعريفات تحتاج لمعرفتها.

- اكتب كل سؤال أو مصطلح على الوجه الخلفى لبطاقة الفهرسة.

- اكتب الاجابة أو شرح للسؤال أو المصطلح على الوجه الأمامى للبطاقة. استعن بدفترك والكتاب عند الحاجة ولكن اكتب الإجابة بكلماتك الخاصة ولا تنسخ من الكتاب أو الدفتر حرفياً.

- غير ترتيب البطاقات حتى لاتتذكر الاجابات من خلال ترتيبها فى حزمة البطاقات.

- انظر إلى حزمة البطاقات على حقيبة البطاقة. حاول أن تجيب السؤال أو شرح المصطلح أو التعريف. إذا كنت تعرف الإجابة أو الشرح، ضع البطاقة فى أسفل الحزمة. إذا كنت لاتعلم الاجابة، انظر إلى الإجابة وضع البطاقة فى وسط الحزمة حتى ترجع لها ثانية بعد وقت قصير.

- ذاكر البطاقات كلها حتى تنتهى من استيعاب كل المعلومات.

بعض النقاط:

- احمل بطاقاتك معك دائماً. استثمر الوقت الضائع خلال اليوم لمراجعة البطاقات. امتحن نفسك وأنت تنتظر فى صف أو وأنت تركب الباص وغيره.

- إذا كنت لاتعلم الإجابة، ولكن لاتستطيع وضعها فى صيغة جملة مفيدة فمعناه أنك لاتعرف الإجابة بشكل كافى. القدرة على شرح

المعلومات هى الطريقة الفُضلى لمعرفة أنك تستوعبها. أيضاً هى الطريقة المثلى لتجنب قلق الامتحانات.

- فكر فى امتحان نفسك فى مكان خالٍ من الغير (حتى لا يظن أنك مجنون) وردد الإجابة بصوت مسموع. هذه الطريقة تضمن انك قادر على شرح الجواب.

- ذاكر مع زميل من الفصل لمساعدتك على هضم المعلومات وفهم المصطلحات. ذلك يساعدك على التدرب على شرح الأفكار للآخرين بصورة صحيحة ويزيد من فهمك لها.

إمتحانات الصواب والخطأ

- أغلب امتحانات الصواب والخطأ تحتوى على أجوبة صائبة. عندما تكوت مترددا فپ الإجابة أجب صواب لأن فرصتك للإجابة الصحيحة ستكون أكثر من خمس بالمئة.

كُن مستعداً واذهب إلى الامتحان مبكراً.

- احضر كل الأدوات التى تحتاجها مثل الأقلام والحاسبات الآلية والقواميس وساعة وماشابه.

- كل هذا سيساعدك على التركيز على الاختبار.

حافظ على استرخائك وثقتك..

- لاتترك نفسك فريسة للقلق. لاتتحدث مع باقى الطلبة قبيل الاختبار فالقلق يعدى.

- بدلاً عن ذلك، ذكر نفسك أنك مستعد وأنك ستقدم امتحاناً جيداً.

كن مسترخيا ولكن يقظاً أيضا

- اختر مكاناً جيداً للجلوس أثناء الاختبار.
- تأكد ان لديك مكاناً كافياً للعمل.
- حافظ على استقامة ظهرك وراحتك على الكرسى.
- تصفح الامتحان (إذا كان هنالك متسع من الوت)..
- خصص ١٠ بالمائة من وقتك لقراءة الامتحان بدقة وعمق وتحديد الكلمات المهمة وتقسيط وقتك لحل الإختبار.
- خطط لحل الأسئلة السهلة أولاً والصعبة لاحقاً.
- وأنت تقرأ الأسئلة، اكتب ملاحظات وأفكاراً تستخدمها لاحقاً لحل الأسئلة.

جاوب الأسئلة حسب الأهمية..

- ابدأ بحل الاسئلة السهلة والتى تعرفها.
- ثم حل الأسئلة التى لها:

أعلى علامات..

آخر الاسئلة التى تجيبها هى الأسئلة الصعبة..

أو تأخذ أكبر وقت لكتابة أجوبتها، أو لها علامات أقل.

فى امتحانات الخيارات المتعددة، إعرف متى تخمن..

- احذف الاجوبة التى تعرف أنها خاطئة أولاً.
- خمن إذا كنت لاتخسر علامات للتخمين.
- لاتخمن اذا لم يكن عندك سبب للتخمين، أو اذا كنت ستخسر علامات لذلك.

ـ عادة مايكون التخمين الأول صحيحاً. لاتبدل الاجابة إلا اذا كنت متأكداً من صحة الاجابة الجديدة.

فى الإمتحانات الكتابية، فكر قبل أن تبدأ الإجابة.

اكتب الخطوط العريضة لإجابتك ببضع كلمات تشير الى الأفكار التى تريد مناقشتها. بعد ذلك رقم الافكار حسب التسلسل التى تريد عرضه. فى الامتحانات الكتابية، اكتب الجواب مباشرة. أكتب النقطة الرئيسية فى أول جملة..

استخدم المقدمة لرسم خريطة شاملة عن الموضوع..

ناقش بالتفصيل النقاط الرئيسية فى بقية الموضوع..

لتدعيم النقاط الرئيسية استشهد بإحصائيات ومصطلحات وتعريفات فى كل نقطة.

خصص ١٠ بالمائة من الوقت لمراجعة إجاباتك.

ـ راجع الإجابات وقاوم الرغبة لتسليم ورقة الامتحان قبل باقى الطلبة وفور الإجابة على كل الأسئلة.

ـ تأكد أنك أجبت على كل الأسئلة.

ـ أعد قراءة إجاباتك للتأكد من صحة اللغة كالإملاء والقواعد والتنقيط وغيرها.

ـ تأكد من صحة اجاباتك فى الرياضيات، وافحصها لتلافى الأخطاء الناجمة عن إهمال فى كتابة وترتيب الارقام.

ـ كل امتحان تجتازه يساعدك على الإستعداد للامتحان القادم. استخدم الإختبارات القديمة وراجعها للتحضير للامتحان النهائى.

- قرر ثم اختر أى طريقة تراها أكثر جدوى للدراسة بالنسبة لك، شخص الطرائق غير المجدية ثم تجنبها.

سرعة القراءة والاستيعاب

كل مؤسسة تعليمية بها متتخصصون لمساعدتك على تحسين قراءتك سرعة واستيعاباً. النقاط التالية لن تغنيك عن مساعدة هؤلاء المتخصصين..

سرعة قراءتك:

- كل نوع من القراءة لها سرعة مختلفة. قراءة رواية ممتعة مثلاً ستكون أسرع من قراءة كتاب فى الاحياء.

- الكتب المدرسية أيضاً تختلف فى جودتها وقدرتها على شرح المادة، ولهذا نجد بعضها صعب القراءة.

- فى كل فصل دراسى، راقب وحدد مقدار الوقت الذى لزم لقراءة فصل واحد من كل كتاب مقرر. ثم حدد كم عدد الصفحات التى تستطيع قراءتها فى الساعة. عندما تتمكن من تحديد سرعة قراءتك، يمكنك تقدير وتخطيط الوقت اللازم لمراجعة كل مادة.

الاستيعاب:

- تصفح الفصل أولاً. حدد الأجزاء التى يركز عليها المؤلف ويعطيها أكبر مساحة. إذا كان هناك العديد من الرسمات التوضحية عن أى فكرة أو مصطلح، فلابد أن تكون الفكرة مهمة. إذا ضايقك الوقت تجاوز الفصول الصغيرة وركز على الكبيرة منها.

- إقرأ الجملة الاولى من كل مقطع بعناية أكبر من بقية المقطع.

- سجل ملاحظاتك على العناوين والجملة الأولى من كل مقطع قبل قراءة الكتاب. ثم أغلق الكتاب واسأل نفسك ماذا تعلمت عن المادة عند الدراسة ولم تكن تعرفه.

ركز على الأسماء والضمائر وأدوات الشرط فى كل جملة..

بدلاً من قراءة كل كلمة، يمكنك تفكيك القطعة بصرياً..

التشكيل الثقافى - التعلُّم - ربط عاملين..

العامل الاول يؤدى الى رد فعل..

العامل الثانى: محايد بطبعه، لكن بعد ربطه بالأول ٣ يحدث رد الفعل..

العامل الثانى: محايد بطبعه، لكن بعد ربطه بالأول ٣ يحدث رد الفعل..

بدلاً من قراءة الكتاب عدة مرات، اكتب مذكرات تسجل بها النقاط المهمة للموضوع. عندما تنتهى من كتابة المذكرات والملخصات، لن يكون هناك من داع للقلق من موضوعات الكتاب والعودة إليها.

مقتبسة من "كيف تصبح قارئاً متمرساً" تأليف جايل كلوبفل من جامعة رتجرز..

وضع علامات التأشير.

(التوكيد والوَسْم) فى كتاب المقرر.

- إقرأ أولاً، قسماً أو جزءاً واحداً من الفصل الدراسى..

- راجع الجزء أو القسم الذى قرأته ثم ابدأ بوضع علامات توكيدٍ ووَسْمٍ عند الفقرات المختارة..

- ارسم دائرة أو مربعاً حول الكلمات المهمة أو الصعبة..
- رقِّم الافكار المهمة والرئيسة على هامش الكتاب..
- ضع خطاً تحت كل المعلومات التى تعتقد بأهميتها..
- ضع خطاً تحت كل التعريفات والمصطلحات..
- وكِّد وعلِّم الأمثلة التى تُعبر عن النقاط الرئيسة..
- دوِّن الخلاصات والمقاطع والأسئلة مستغلاً المساحة البيضاء فى أسفل صفحة الكتاب..

■ ■ ■

10

مهـارات القـراءة



تصفح، تساءل، اقرأ، سَمِّع، راجع.

قبل البدء بالقراءة تصفح الفصل الكتابى ولاحظ الآتى.

- اسم الفصل والعناوين الرئيسة والفرعية.

- راجع الشروحات المرافقة للخرائط والصور والرسومات التوضيحية.

- راجع الأسئلة والإرشادات الدراسية للمشرف.

- فقرات المقدمة والخاتمة.

- الخلاصة.

تساءل وأنت تتصفح الكتاب.

- حَوِّل اسم وعناوين الفصل الى أسئلة.

- اقرأ الأسئلة فى نهاية عنوان رئيسى أو فرعى وكذلك فى نهاية كل فصل من الكتاب.

- اسأل نفسك "ماذا قال المدرس عن هذا الفصل أو عن هذه المادة عندما تمَّ تعيينها كمقرر دراسى؟".

- اسأل نفسك "ماذا أعرف عن موضوع هذه المادة؟".

عندما تبدأ القراءة.

- ابحث عن أجوبة للأسئلة التى أثَرْتها سابقاً.

- حل الأسئلة الموجودة فى بداية ونهاية كل فصل أو دليل دراسى..

- عاود قراءة عناوين الصور والجداول التوضيحية.

- لاحظ الكلمات التى تحتها خط أو فى أقواس.

- ادرس الوسائل التوضيحية.

- اقرأ المقاطع الصعبة بتروٍ وتركيز.

- توقف وأعد قراءة الأجزاء التى لم تفهمها.

- اقرأ مقطعاً واحداً وسمِّعه قبل الانتقال إلى مقطعٍ آخر.

سمِّع كل مقطع بعد قراءته مباشرة.

- شفهياً إسأل نفسك عما قرأته و/ أو لخّص بكلماتك ما تقرأ..

- لخِّص من الكتاب ولكن دوِّن المعلومات بكلماتك أنت.

- ميِّز النقاط المهمة التى قرأتها وضع خطاً تحتها.

- استخدم أسلوب التسميع المناسب لطريقة مذاكرتك ولكن تذكر أنه كلما زادت الحواس المشاركة كلما سهل تذكُّر ما تقرأ.

فمثلاً.

التعلم ثلاثى القوة: أرى، أقول، أسمع..

التعلم رباعى القوة: أرى، أقول، أسمع، أكتب..

المراجعة: عملية مستمرة.

اليوم الأول

بعد قراءة وتسميع الفصل بأكمله، اكتب أسئلة للنقاط المهمة التى وسمتُها على هامش الصفحات.

إذا كنت تكتب أثناء التسميع بعض الملاحظات على هامش الصفحة، اكتب أسئلة عن هذه الملاحظات.

اليوم الثانى

تصفح الكتاب أو الدفتر لتذكير نفسك بالنقاط الرئيسة للموضوع. غطِ الصفحات بيدك وحاول إجابة الأسئلة المدوَّنة على هامش تلك الصفحة. ردد شفهياً تلك الأسئلة وإجاباتها، ثم اكتب الاسئلة الصعبة على بطاقات منفصلة لمراجعتها لاحقاً.

اليوم الثالث والرابع والخامس

استخدم البطاقات المنفصلة ودفاتر التلخيص لتختبر نفسك (شفهياً أو تحريرياً) فى محتوياتها، واستخدم بطاقات إضافية إذا لزم الأمر.

نهاية الاسبوع

باستخدام الكتاب والمذكرات اكتب جدول فهرسة، وسجل كل المواضيع وفروعها التى تريد استيعابها من جدول الفهرسة..

استخدم الفهرس لرسم خريطة دراسية بربط المواضيع المدروسة. ردد المعلومات شفهياً وأنت تصمم الخريطة الدراسية.

ـ وهكذا الآن تتجمع لديك كل المعلومات التى تحتاجها من الفصل، راجع الخريطة الدراسية دورياً حتى لا تضطر إلى دراسة ثقيلة وطويلة قبيل الامتحان..

كيف تقرأ مقالة:

ملاحظة: يمكن تطبيق هذه الطريقة الممتازة لقراءة الكتب أو فصول من كتب أو مقالات، وكل أنواع القراءة. لقد تم اعتمادها بعد الحصول على إذن الأستاذ الدكتور من قسم التاريخ فى جامعة ولاية أوهايو..

ما هو العنوان؟

- ما الذى نعرفه من العنوان عن الشىء الذى يدور النص حوله؟

- ماذا تعرف عن الموضوع مقدماً؟

- ماذا تتوقع أن يقدّم النص - خاصة عند معرفة متى كُتِب النص ومن هو الكاتب..

(أنظر إلى الأسئلة التى تليه).

متى تمت كتابة النص؟

- هل تعرف أى شىء حول المقدمات التاريخية الخاصة الموضوع فى وقت كتابتها؟

- إذ كان الجواب نعم، فماذا تتوقع أن يكون مضمون النص؟

من هو الكاتب؟ ماذا تتوقع أن يقول / تقول فى هذا المجال؟

- ما هى مؤهلات أو انتماءات الكاتب؟

- ما هى الأشياء التى ينحاز / تنحاز لها؟

- هل عندك معرفة بأعمال الكاتب الأخرى المتعلقة بهذه الموضوع؟

قم بقراءة النص مع وضع إشارات عند المعلومات التى تعتبر مهمة بالنسبة لك.

عندما يقدّم لك النص معلومات عالية الأهمية، قم بوضع إشارة عليها ولاحظ..

- ما هو الموضوع بالتحديد؟

- كيف يرتبط مع العنوان؟

- ما هى النقاط الأساسية؟

- ما هى الأدلة التى يقدمها الكاتب للحفاظ على الفكرة أو الأفكار الأساسية؟

ما هى الحقائق المعلوماتية التى ترغب فى تذكرها والحفاظ عليها؟.

- هل يوجد لديك وصف جيد لشىء ما أنت على علم به، أو لم تكن على علم به، وترغب فى تذكّر موقعه أو مكانه؟

- إذا كان الجواب نعم، فقم بوضع علامة عليه. إذا كنت ستحتاجه فى بحث، فضع عليه ملاحظة (بحث) إشارة - علامة.

- هل قام الكاتب بذكر مصدر هام للمعلومات أنت ترغب فى الاحتفاظ به للرجوع إليه واستعماله مستقبلاً؟

- إذ كان الجواب نعم فقم بوضع علامة عليه. إذا كنت بحاجة إلى ذلك المصدر لأغراض البحث فضع عليه ملاحظة (توثيق) إمّا الآن أو عند مراجعة المقالة لتحرّى قوائم التوثيق الواردة فى الرسالة مثل هذه الإشارات من الكاتب.

عندما تكون قد انتهيت من المقالة، أعطِ انطباعاتك حول:

- ماذا تعلمت؟

- كيف يرتبط ذلك بالأمور التى كنت تعرفها مسبقاً؟

- هل وجدت أن المسألة مقنعة بحد ذاتها؟

- وفقاً لما لديك من معلومات حول الموضوع، هل تعتقد أن النقطة أو النقاط الرئيسة قد تكون صحيحة، حتى وإن كانت المسألة ككل غير مقنعة؟

- هل بإمكانك الإتيان بمعلومات تصلح لتشكيكك بالنقطة أو النقاط الرئيسة، رغم أن النص قد ناقشها بشكل جيّد؟

- ما مدى علاقة النص بأشياء أخرى قرأتها، بمعنى ما مدى انسجام هذه النص مع ما كتب فى هذا الموضوع؟

اعمل ورقة تلخيص لمقالة ما..

البحث عن مصادر المعلومات عبر الإنترنت.

كيف تبحث على الإنترنت؟

إن الإنترنت أكثر من مجرد سلسلة من صفحات المواقع الإلكترونية القائمة على الكلمات والنصوص. بإمكانك أن تبحث فى الإنترنت بواسطة.

"محركات البحث" وذلك فى المواقع التى تحتوى على قوائم أو مصادر بحث..

- البوابات Portals أو مراكز المواقع التى تقوم بتنظيم المعلومات والوصلات.

- المواقع التى تلتزم بمواضيع محددة، بما فى ذلك النصوص، الرسومات، الافلام وملفات الموسيقى.

- قواعد البيانات مثل المجلات، الصحف، أو الوثائق المهنية الطابع.

- الوثائق الحكومية، البيانات، القوانين، السياسات،... الخ.

- الخدمات والمعلومات المقدمة من مواقع المنظمات غير الربحية، ومن مواقع الأعمال التجارية الربحية.

- أدلة الأسماء والمعلومات الشخصية.

- صفحات المواقع الشخصية.

- الاتصال واستقاء المعلومات من خلال البريد الإلكترونى.

- مجموعات النقاش أو قوائم الخدمة الإلكترونية .Listservs.

ما الذى يمكن أن يحد من عملية البحث؟ بعض المعلومات تتميز:

- بكونها موجودة ويمكن الوصول إليها واستعمالها بشكل مجانى، وذلك مثل الوثائق الحكومية العامة.

- بكونها غير خاضعة لمحددات الملكية الفكرية ضمن الموقع الإلكترونى.

- بكونها خاضعة لقوانين حماية حقوق الملكية، مع تعليمات مشددة تحدد استخدام المحتوى ضمن قوانين محلية أو عالمية.

- بكونها مواد غير خاضعة لحماية حقوق الطبع بحكم انتهاء الصلاحية الزمنية التى تغطيها حقوق الطبع.

- بكونها مواد محمية بشرط الإشارة إلى حقوق الطبع وإبراز الإشارة إليها عند الاستخدام على الموقع.

- بكون الوصول إليها محدداً بالتسجيل أولاً، أو الاشتراك، أو قد تتطلب الإفصاح عن معلومات شخصية من أجل إمكانية الوصول إليها أو استعمالها.

- بكونها مواد يحدد الوصول إليها ويقيَّد بإدخال كلمة سر.

- بكونها محتوى مستثنى عمداً من نطاق محركات البحث.

- إن جميع المعلومات يجب أن يتم تنظيمها فى المواقع الإلكترونية بشكل سليم.

كيف أقوم بالبحث على الإنترنت؟

١- قم بحصر الموضوع الخاص بك ووصفه: ضع كلمات مفتاحية وتصنيفات مختلفة..

٢- إبدأ بالمواقع المعلومة أو التى أوصى بها أستاذك أو تلك المواقع التى سبق وقمت بمراجعتها..

٣- استخدم البوابات المحترفة Portals التى قد تحتوى على قوائم أو على كشافات للمواضيع..

٤- استخدم (محرك البحث Search Engine)، وانتبه إنْ كان يحتوى على كشاف المواضيع..

عند استخدام محرك البحث، أدخل كلماتك المفتاحية. جد أفضل خليط من الكلمات المفتاحية لكى تحدد مكان وجود المعلومات التى تحتاجها، وأدخل تلك إلى محرك البحث.

قم بمراجعة مجموعة النتائج التى أظهرها محرك البحث. إذا كان هناك الكثير جداً من النتائج (وصلات مواقع)، أعد البحث بإضافة المزيد من الكلمات المفتاحية وإذا كان هناك القليل من الخيارات (الوصلات)، فقم بإلغاء بعض الكلمات المفتاحية، أو استبدلها بكلمات مفتاحية أخرى.

راجع وصلات المواقع الاولى أظهرها محرك البحث. إذا لم تكن هذه الصفحات ذات فائدة، فقم بمراجعة كلماتك المفتاحية لوضع وصف أفضل.

استعمل خيارات البحث المتطورة فى محركات البحث (Advanced Search Options) وتتضمن خيارات البحث هذه ما يلى:

- تشكيلات ومجموعات الكلمات المفتاحية.

- المواقع التى تتواجد فيها الكلمات المفتاحية مثل عنوان Title الفقرة الأولى.

- اللغات التى يتم البحث فيها.

- المواقع التى تحتوى على ملفات وسائط الصوت والصورة المتعددة مثل (الصور، أفلام الفيديو، الموسيقى، برمجة الجافا Java،... الخ).

- التواريخ التى تم فيها إنشاء المواقع أو تحديثها.

قم بالبحث باستعمال عدة محركات بحث. لأن كل واحد من محركات البحث هذه تستخدم قاعدة بيانات مختلفة. وبعض محركات البحث (Meta - Search) تقوم عملياً بالبحث فى محركات بحث أخرى. فإذا قام أحد محركات البحث بإعطاء عدد قليل من المواقع، فإن غيره قد يعطى العديد منها.

قم بتقييم محتوى المواقع التى وجدتها، (تقييم محتوى المواقع الإلكترونية).

تتبع ووثق عملية البحث التى تقوم بها. أدرج المصادر التى حصلت عليها فى قائمة وكذلك اكتب تاريخ التدقيق. حدد المصدر وطريقة الوصول إليه والتاريخ.

راقب وقيم مسار تقدمك.

اطلب المساعدة إذا احتجت إليها.

■ ■ ■



11

التعلم فى الفصول الدراسية

التحضير قبل الحصة

تمثل الحصص الدراسية فى أمريكا، مقارنة بكثير من الدول إلى أن تكون أقل رسمية وبدون قيود كثيرة..

لكن هنالك قواعد ثابتة للحصص الصفية فى مختلف أنحاء العالم:

قبل الحصة:

- حل واجباتك المنزلية.

- اقرأ بعين ناقدة وشكل آراءك الذاتية.

- راجع ملخصاتك من المحاضرة السابقة. وقراءتك لمادة الكتاب المتعلقة بالحصة القادمة.

- أطلع المدرسين على أى مشكلة بخصوص الدراسة.

- ركز على مهمات الدرس قبل الحصة.

- خُذ قليلاً من الوقت لتجميع أفكارك وتركيز ذهنك والاستعداد لموضوع الدرس.

- اكتب الأهداف التى تخطر على بالك دفتر التلخيص / الملاحظات.

- الاستعداد لامتحان قادم.

- إستيعاب مفهوم معين.

- التمكن من المفاهيم الأساسية للمادة.

- فهم أو مراجعة المادة المقروءة.

فى الفصل:

- إذهب الى الصف مبكراً . المدرسون لا يحبون الطلبة المتأخرين.

- خُذ موقعاً فى الفصل يتيح لك التركيز على موضوع الدرس.

حدد أفضل موقع للأغراض التالية:

- السماع الواضح.

- طرح الأسئلة.

- رؤية الوسائل التوضيحية.

- المناقشة مع المدرس والطلبة.

- تجنب الشرود الذهنى الذى قد يؤثر على تركيزك..

(أحلام اليقظة، أو الحديث مع صديق، أو الإغفاء، تمرير ملاحظات للزملاء).

استوعب وانت تستمع:

قرر ماهو مهم ويجب كتابته فى المذكرات..

إستمع جيداً حتى تفهم مايقال وقبل أن تكتبه..

إسأل لتوضيح ما لم تفهمه عليك (لكن إنتظر " فرصة" جيدة حتى لاتقطع محاضرة المدرس)..

- حدد أهداف الدرس وقومها خلال الحصة قيِّم أثناء الاستماع..

- قرِّر ما هى النقاط المهمة والتى يجب أن تسجلها..

- اصغِ جيداً لتفهم ما تسمعه قبل الكتابة..

- تقدم بأسئلتك الاستيضاحية (ولكن انتظر أن يأذن لك المحاضر).

- هل تطابق استيعابك مع شرح المدرس؟

- هل التزم المدرس بالنقاط المطلوبة لشرح الدرس؟

- اكتب قائمة أعمال تتضمن:

الواجبات،

مراجعة المفاهيم الصعبة..

الانضمام الى حلقة دراسية..

مواعيد مع زميل دراسة، أو معلم أو مدرس.

كتابة الملاحظات أثناء الحصة.

تؤثر طريقة أخذك للملاحظات أثناء الدروس الصفية كثيراً على فهمك للمادة وبالتالى تساعدك فى توفير الوقت..

من أجل أن تأخذ الملاحظات بطريقة جيدة عليك أن تقوم بما يلى باختصار: دوِّن، اختصر، ردِّد بعض ما تسجله، فكر، راجع..

يمكنك تطوير نظام ملائم لحاجتك، بناءً على الإرشادات التالية:

استخدم دفتر مذكرات جيد ويفضل من النوع الذى يمكن فصل صفحات فهذا سيسمح لك بإضافة وحذف وترتيب الصفحات والمواضيع كما تريد..

استخدم نظاماً للمذكرات يتضمن،

- العناوين، التاريخ، الموضوع.

- أسماء المحاضرين وحتى أسماء الطلبة المشاركين فى النقاش الفصلى.

ـ اكتب مذكراتك على شكل أقسام واترك صفحات بيضاء للزيادة والتعديل.

يمكنك أن تكتب معتمداً على الأقسام الثلاثة التالية:

ـ مذكرات الدرس..

حدد النقاط الرئيسية..

ـ لاتكتب كلام المدرس حرفياً، بل سجل الخطوط العريضة.

ـ مساحة للتصحيح وللإضافة.

ـ ربط المعلومات التى دونتها بغيرها من دروس أو مصادر أخرى، وإضافة ما يلزم من مفاهيم وتعريفات.

ـ اعمل ملخصاً لكل ما دونته.

تركيز الإنتباه فى الصف.

إذا كنت تستمع للمحاضرة وتجد صعوبة فى التركيز على كلام المدرس:

ـ قبل الحصة، راجع مذكرات الحصة السابقة واقرأ فصول الكتاب المتعلقة بالحصة الحالية.

ـ إذا كانت لديك أسئلة عن المادة أو الحصة الماضية، إسأل المدرس قبل بدء الحصة.

ـ تجنب إزعاج الطلبة وشرود الذهن بالجلوس فى مقدمة الصف والتركيز على المدرس والاستماع له وكتابة الملاحظات.

ـ ابدى مظهر الإهتمام بالدرس عبر التعابير الوجهية وتحريض نفسك على الاندماج فى الموضوع.

- أكتب ملاحظات جيدة، راجع صفحة كتابة المذكرات.

- بصورة معقولة إسئل المدرس لتوضيح ماغمض عليك، أو ناقشه أثناء الحصة.

- حدد وقتاً لمراجعة الدرس بعد الحصة مباشرة..

ملاحظة: النسيان يكون أسهل فى اليوم الاول من غير مراجعة.

- حدد مراجعة أسبوعية لكل مادة.

المشاركة فى المناقشات الصفية

كيف تشارك وتدلى برأيك فى الصف؟.

يمكنك أن تطرح وجهة نظرك فى الوقت المناسب، حتى لو كانت مختلفة مع وجهة نظر معلمك وزملائك فى الصف. يجب أن تكون وجهة نظرك مبنية على المادة المدروسة وعلى المناقشات الصفية وعلى مراجع أخرى وعلى خبراتك الذاتية..

- اصغ جيداً لما يقوله معلمك وزملاؤك الآخرون.

- خذ ملاحظة عن النقاط التى تريد السؤال عنها أو مناقشتها أو الإجابة عليها.

تذكر دائماً أن طرح سؤال أو أسئلة أثناء النقاش لا يقل أهمية عن إبداء رأى ما، فهو يظهر أنك تريد أ ن تفهم الآخرين وأن يفهموك هم بدورهم..

- قدم مساهمتك باختصار، يمكنك أن تشير إلى وجهة نظر المؤلف ووجهات نظر الآخرين، إذا كان لديك معلومات إضافية أو اسئلة أخرى فيسأخذها الآخرون بالاعتبار.

- ليكن واضحاً للمعلم وطلاب الصف الحدود الفاصلة بين وجهة نظرك وبين ملخص وجهة نظر الكاتب.

- لتكن تعليقاتك مباشرة ومرتبطة بالنقطة موضوع البحث.

- عند بدء المناقشة استعن بأمثلة المؤلف والمعلم مع أن التقليد هنا قد يعتبر نوعاً من الرياء، ثم اضرب أمثلة من عندك لتوضيح التوافق بينك وبينه.هذا السلوك يدل على تفكير مستقل له تقديره أكاديمياً.

- اطلب تغذية راجعة من الآخرين بعد أن تنهى كلامك.

- أظهر الصراحة والقدرة على المحاورة، ومناقشة أراء الآخرين سواء أكانت موافقة أو معارضة لرايك إن هذا يجعلك تسجل نقاطاً لصالحك عند أستاذك.

فرضيات للإنطلاق منها للمناقشات الصفية:

- المناقشات الصفية تحمل نوعاً من المنافسة.

- طرح وجهة نظر مدروسة ومدعمة بالأمثلة مهمة فى تحديد تقيمك الختامى فى نهاية الفصل الدراسى.

- اصغ أولاً واسمع وجهات نظر الآخرين، ثم اطرح وجهة نظرك.

- احترم وجهات نظر الآخرين واطلب أن تحترم وجهة نظرك بالمقابل.

- لا يكون تقويمك على الاختبار النهائى وحده، بل إن التقويم يقوم به المعلم بشكل مستمر طيلة الفصل.

- ركز مساهمتك على تحليلك للموضوع، وعلى المناقشات التى جرت وعلى وجهة نظرك، وأخيراً على انفتاحك وقبولك لآراء الآخرين.

إذا كان النقاش حول مادة مقرؤة فعليك أن تقوم بما يلى:

- ادرس المحاضرات والمقالات والنصوص الخاصة بالمادة.

- افهم فكرة الكاتب عن الموضوع ثم صغها بلغتك الخاصة.

- حدد وجهة نظرك من فكرة الكاتب بوضوح..

نجاح فى فصول دراسة خارجية.

هناك عِدّة أشكال فصولِ الدراسة الخارجيةِ:

- فصول الدراسةِ المستقلةِ.

- الفصول التى تَجتمعُ فى المواقع المتعدّدةِ فى وقت معيّن للمحاضراتِ، تسليم معلوماتِ فصلِ، و/ أَو تفاعل طالب.

- الفصول التى لا تُقابلُ بأى وقت معيّن، فى واحد أَو العديد مِنْ المواقعِ.

"دراسة خارجية مستندِ على الفرضية بأنّ الطلابُ فى مركز عمليةِ التَعَلّم، مسؤولية واردِ لملكِهم تَتعلّمُ، وعمل فى سرعتِهم الخاصةِ وفى مكانِهم الخاصِ. هى حول الملكيةِ والحكم الذاتى.".

الأخبار الجيدة: شوّفتْ الدراساتَ بأنّ تحت طلابِ الدرجةِ تُؤدّى بشكل أفضل فى فصولِ الدراسة الخارجيةِ إذا يَنهونَهم؛ والذى فى الدرجةِ أَو الطلابِ الأفضلِ يُؤدّونَ حول نفس..

الأخبار السيئة: يَميلُ الطلابُ إلى تَأجيل وخُرُوج فى المستويات الأعلى مِنْ الفصولِ التقليديةِ، خصوصاً تحت طلابِ الدرجةِ.

شروط لفصل دراسة خارجيةِ ناجحِ:

معلومات فصلِ:

- عنوان موقع ويب فصلِ.

- اسم المدربِ وموقعِ ومكتبِ وساعاتِ، رقم هاتف، رقم فاكس، عنوان بريد إلكترونى.

- تعليم الاسمِ المساعدِ وموقعِ والمكتبِ والساعاتِ، هاتف، فاكس، عنوان بريد إلكترونى.

- اسم معلمِ وموقعِ ومكتبِ وساعاتِ، هاتف، فاكس، عنوان بريد إلكترونى.

- مكتبى / اسم بحثِ المساعدِ وموقعِ ومكتبِ وساعاتِ، هاتف، فاكس، عنوان بريد إلكترونى.

- مركز مصدرِ (آرسى) موقع وساعات، رقم هاتف؛ (آرسى) مدير بعنوان البريد الإلكترونى.

التموين

- مواد فصلِ التى أنت يُمْكِنُ أَنْ تَتوقّعَ.

- كَمْ أنت ستَستلمُ موادَ الفصلَ.

- كَمْ أنت ستُشعرُ، أَو يَتعلّمُ، بالطبع إلغاء الصنفَ والإعلاناتَ.

المتطلبات التقنية:

- أجهزة الحاسبات والإنترنتِ، رصيف، ومواصفات.

- نوع ونسخة برامج.

- الوصول المتعدد الأوساط.

حدّدْ نفسك، وتمسّكْ بجدولِ مهمةِ، ذلك.

يَتزامنُ بمنهج الفصلَ الدراسى، أَو ذلك.

- يُفاوضُ أَو يُحقّقُ مَع المدربِ.

- أَو كلا. شاهدْ دليلاً على وضع الأهدافِ ويَجْعلُ a جدول.

- حدّدْ نفسك صحيفة يوميةَ / إسبوعى لإتصالاتِ الفصلِ ل.

النظير يَتعلّمُ / تفاعل زميل طالبِ عن طريق خدمة النّقاش على الإنترنتِ، مجموعات نقاش، دراسات سيرة... إلخ.

- فى أغلب الأحيان أنت سَتَكُونُ مطلوب للعَمَل على المشاريع أَو دراساتِ سيرة المجموعةِ، سواء فى موقع واحد أَو خلال الإنترنتِ. شاهدْ الأدلاءَ على مشاريعِ المجموعةِ، أَو دراسات سيرة.

- التعليقات إلى المدربِ.

فى فصل وجهاً لِوجه، مدرب يَعتمدُ على تعليقاتِ مِنْ الطلابِ، سواء بالأسئلةِ أَو تجميل الوجهِ / تعابير طبيعية. فى aحالة مسافة هذه صعبةُ جداً، وأنت تَحْملُ المسؤوليةَ لإعْلام المدربِ كَيفَ أنت تَعْملُ فى الفصلِ، سواء بِمَوعِدٍ أَو خلال محادثاتِ الهاتفِ أَو البريد الإلكترونى..

- تقدّم وإستسلام مهمةِ.

- تقارير عن تقدّم العمل: المدرب يَجبُ أَنْ يُزوّدَ تعليقاتَ إليك على تقدّمِكِ خلال الفصلِ. إطلبْ جدولَ تقييمِ، شروط، وطرق لتقدّمِكِ خلال المادّةِ. الطرق تَتضمّنُ.

الإختبارات التى تَعْكسُ إستملاكَ معرفةِ أَو أداءِ المهامِ.

التقارير، مشاريع، دراسات سيرة، حقيبة فصلِ، الخ.

المساهمة النوعية والكمّية إلى المُناقشاتِ ومشاريعِ الفصلِ.

خطوات تصميم جدول المذاكرة..

- تحديد زمن الأنشطة اليومية العادية ولمدة أسبوع..

- خصم عدد ساعات تلك الأنشطة من عدد ساعات الأسبوع الكلية وهى ١٦٨ ساعة، لمعرفة الساعات التى ينبغى تخصيصها للعمل الجاد والمذاكرة المركزة..

وهناك طريقة أخرى وتتلخص فى:

تحديد الأنشطة التى يقوم بها الطالب.

تحديد وقت الانتهاء لكل نشاط من هذه الأنشطة فى كل يوم من أيام الأسبوع.

حساب الوقت المستغرق لأداء كل نشاط قام به الطالب طوال اليوم.

الاستعانة بالجدول التالى لتفريغ البيانات:

إيجاد الناتج الإجمالى لمعرفة الأنشطة التى تستغرق وقتا أكثر ليكون معينا على اتخاذ الخطوات اللازمة لاستغلاله بصورة مناسبة.

ويمكن للطالب دراسة الجدول التالى وتعديله حسب مقتضيات الدراسة وظروفه الخاصة..

أمور ينبغى تجنبها أثناء عملية الاستذكار:

١ ـ المذاكرة على السرير لأنه مدعاة لتسرب النعاس.

٢ ـ المذاكرة بطريقة جماعية فى مجموعة تضم عددا كبيرا من الطلاب.

٣ ـ سماع الموسيقى والأغانى الصاخبة أو غيرها أثناء المذاكرة لأنها تشتت الذهن وتؤدى إلى عدم استيعاب المذاكرة.

٤ ـ الإكثار من تناول المنبهات كالشاى أو القهوة أو تناول الحبوب المنبهة فهذا يؤدى إلى الإدمان والتعود وإرهاق الذهن والجسم.

٥ ـ استخدام الضوء الخافت.

٦ ـ المذاكرة فى الأماكن العامة كالسوق مثلا.

٧ ـ الاعتماد على المذكرات والملخصات التى يعدها الآخرون وبخاصة التجارية منها.

٨ ـ الغياب فى الأيام الأخيرة من العام الدراسى.

٩ ـ تأجيل الاستذكار إلى وقت متأخر من العام الدراسى.

١٠ ـ عدم التعامل مع الامتحانات التجريبية بالصورة المناسبة.

ثانيا: مواصفات البيئة المادية والصحية للاستذكار

١ ـ تهيئة المكان الهادئ المريح والمرتب للاستذكار، بحيث يكون بعيدا عن مصادر الضوضاء.

٢ ـ أن يخلو المكان من أى أغراض أو حاجات(مشوشات) لا تمت إلى مادة الدراسة بصلة كالصور وأجهزة المذياع والكؤوس.

٣ ـ مفضل أن يكون مكان المذاكرة فى حجرة هادئة تحتوى على طاولة أو مكتب عريض ورف للكتب مع مصباح للقراءة.

٤ ـ أن تتوفر فى المكان درجة حرارة ملائمة ومعتدلة (٢٥ درجة مئوية مناسب لدى معظم الأفراد).

٥ ـ أن تكون الإضاءة كافية ويفضل أن يوضع المصباح فى الأعلى على الجانب الأيسر أو الأيمن (للأعسر فقط) وبذلك تتركز الإضاءة على الكتاب أو الوسيط المقروء.

٦ ـ جعل غرفة المذاكرة متجددة الهواء.

٧ ـ الاهتمام بالجلسة الصحية.

٨ ـ تجنب السهر والإرهاق والتعود على النوم مبكراً.

٩ ـ تجنب المذاكرة فى حالة الإرهاق.

١٠ ـ توفير الأدوات المدرسية المساعدة على التعلم ولتكن فى متناول اليد.

■ ■ ■

12

التعامل مع موضوعات الامتحانات



- على الطالب أن يعى جيدا أن الامتحان ما هو إلا وسيلة لتقييم مدى معرفته للمادة الدراسية واستيعابه لها وليس تحديا له أو موضوعا لمحاسبته. وعليه مواجهة الامتحان بثقة تامة واعتباره فرصة لعرض ما تم مذاكرته..

- الوضع فى الاعتبار أن الدرجات التى سيحصل عليها الطالب ما هى إلا مرآة عاكسة لمقدرته ومدى فهمه لمحتوى المنهج من جانب ومدى إلمامه بطرق وأساليب تأدية الامتحانات من جانب آخر..

- من أسباب انخفاض أداء الطلبة فى الامتحانات هو عدم فهمهم لما هو متوقع منهم فإلى جانب الجهود والتركيز يجب الاستعانة بالملخصات التى يعدها الطالب بطريقته الخاصة لكل مقرر، ونماذج حلول أسئلة الامتحانات السابقة، والكتب المقررة، والتمارين التى قام بحلها خلال الفصل الدراسى.

أولا: أمور تساعد على تخفيف التوتر والقلق من الامتحان والتأهب له

١ - أن التمسك بالدين والفرائض يمنح الطالب الطمأنينة والثقة بالنفس.

٢ - قضاء فترة كافية فى المراجعة وتنظيم المادة ومنذ بداية العام الدراسى.

٣ ـ دراسة جميع المواد بشكل تام. وتجنب إهمال أداء الواجبات المدرسية.

٤ ـ التدرب على أداء الامتحانات عن طريق الامتحانات التجريبية. والإجابة على الأسئلة كما لو كانت امتحانات فعلا والالتزام بتنسيق الإجابة والوقت المحدد لها.

٥ ـ معرفة الطالب للأخطاء التى يقع فيها عند حله للأسئلة أو أدائه للامتحانات التجريبية والاستفادة منها.

٦ ـ الاستفادة من توجيهات المدرس للطالب.

٧ ـ سؤال الطلبة المتميزين عن طريقة إجابتهم للأسئلة.

٨ ـ الاستعانة بأحدث نماذج أسئلة الامتحانات، لآخر سنتين سابقتين على الأكثر. والتعرف على الجوانب التى غطتها فى هذه الاختبارات.

٩ ـ تجنب التركيز على الموضوعات التى ترد باستمرار فى الامتحانات السابقة فقط فقد يحدث أن تتغير مواصفات الأسئلة من عام دراسى لآخر.

١٠ ـ التأهب لمادة الامتحان ونوعه والاستعداد للإجابة.

١١ ـ يمكن للطالب أن يخطط جدولا للمراجعة قبيل للامتحان.

ثانيا: إعداد خطة الإجابة

المذاكرة المجدية تعد الطالب للإجابة على أسئلة الامتحان، وتساعد على تذكر المادة والتعرف على أسباب ضعف التركيز أثناء الاستذكار مما يؤدى إلى تعلم جيد.

على الطالب القيام بمحاولة إيجاد الإجابة على الأسئلة بصورة مستمرة.

ويمكن الاستعانة بالمعلم للاستفسار عن معنى سؤال ما أو المطلوب بالتحديد لتتكامل خطة الإجابة. وهذا بحد ذاته تمرين جيد، ومن الأفضل الإجابة على بعض الأسئلة إجابة كاملة(إجابة نموذجية).

من المفيد كتابة ملاحظات قصيرة أثناء المراجعة، وتتلخص الملاحظات فى:

قوائم الأفكار الرئيسية

٢- ملخصات موجزة.

٣- رسوم تخطيطية تشمل الهوامش.

٤- تعريفات ينبغى تذكرها.

٥- الخطوط العريضة الهامة (العناوين الرئيسية).

يمكن الاستفادة مما تقدم ومن الملخصات المعدة أثناء المذاكرة اليومية لمراجعتها قبل الامتحان برسومها التخطيطية وهوامشها، لأنها طريقة فعالة للتذكر أثناء الامتحان. حيث أن تصور سلسلة أحداث أو رسوم تخطيطية أو ككل متصل يساعد على تذكر الجزء المطلوب فى السؤال، وبالإمكان استخدام هذه الرسوم ضمن الإجابة على الاختبار اختصارا للوقت.

إعداد الملخصات المركزة يوضح مدى العلاقة بين ما سبق دراسته وما يدرس الآن ويزيد من الفهم والاستيعاب.

عدم الاعتماد على حفظ الملخصات لأن ما سيتذكر هو القليل منها فقط، كما أن هناك أسئلة لا تقيس الحفظ بقدر ما تقيس الفهم.

التمرن على تحسين الخط والتعود على الكتابة باللغة العربية الفصحى، واستخدام علامات الترقيم بطريقة سليمة، وكتابة بصورة لغوية.

ثالثاً: المراجعة النهائية

- الحرص على عدم تضييع الدروس فى الأيام الأخيرة للفصل الدراسى فهى ذات فائدة كبيرة لأن بها يقوم المدرس بعملية الربط الضرورية بين أجزاء المادة الواحدة من جهة وبين ما قد يتعلق بها من باقى المواد من جهة أخرى.

- بدء المراجعة النهائية بوقت كاف قبل الامتحان.

- ينبغى تصميم جدول زمنى للمراجعة النهائية.

- تنويع وتوزيع المواد الدراسية فى اليوم الواحد.

- تجنب تخمين أسئلة معينة والاقتصار عليها فى هذه المرحلة بل ينبغى مراجعة جميع المواد بجوانبها المتعددة.

رابعاً: ما ينبغى عمله قبل الامتحان.

- على الطالب أن يحيا حياة طبيعية خلال فترة الإعداد للامتحانات وإن أفضل نصيحة تقدم فى هذا الجانب هى: راجع ساعتين أو ثلاثا فى اليوم السابق للامتحان واسترح مساء ونم مبكرا.

- تجنب الإسراف فى تناول المنبهات.

- الانتهاء من المذاكرة والتبكير فى الذهاب إلى مقر الامتحان ومن غير عجلة.

- الاسترخاء قُبيل الامتحان.

- تجنب الاستذكار فى اللحظات الأخيرة قبل الامتحان.

- تناول الإفطار قبل الذهاب للامتحان.

- ينصح بأخذ قطعة من الحلاوة أو البسكويت وما شابه لتُساعد على التخفيف من القلق.

- تجنب مناقشة موضوعات الامتحانات مع الآخرين، حيث ينبغى أن يحل محلها الأحاديث الودية والاسترخاء لإبعاد التوتر.

- التأكد من إحضار ما هو مسموح به من جداول وآلة حاسبة وأقلام كاتبة... إلخ.

- عدم التفكير فى امتحان اليوم السابق وتهيئة النفس لما بعده.

- التفكير فى أشياء مريحة وجميلة قبل الامتحان.

خامساً: ما ينبغى عمله خلال عملية أداء الامتحان

- البدء بقراءة الأسئلة وتعليمات الامتحان بدقة قراءة كافية تعين على فهم المطلوب بالتحديد. والتأكد مما ينبغى القيام به قبل البدء بالإجابة.

- الانتباه لعدد الأسئلة فى كل جزء من أجزاء الامتحان.

- الانتباه إلى أنواع الأسئلة فبعضها يتطلب مثلا إجابات قصيرة وأخرى واسعة... إلخ.

- استخدام وقت الامتحان بدقة وفعالية وتوزيعه على الأسئلة والالتزام بهذا التحديد.

- الجلوس بشكل مريح.

- تخيل الطالب نفسه بأنه يؤدى الامتحان بصورة جيدة.

- ترك وقت قبل نهاية زمن الإجابة لمراجعة الورقة وللتأكد من صحتها وخلوها من الأخطاء الإملائية واللغوية.

- البدء بالإجابة على السؤال الأسهل فى هدوء وترتيب بمتابعة جميع عناصره وربطها ببعض وعدم نسيان شئ منها فى الإجابة.

- عدم التعجل فى الكتابة والعمل على تنسيق الأفكار ومعرفة المطلوب وتنظيم الإجابة وفقا لذلك.

- البدء فى إجابة كل سؤال فى صفحة جديدة مع تدوين رقم السؤال فقط.

- الكتابة بأسلوب بسيط خال من التراكيب اللغوية والجمل المعقدة، وتقديم معلومات صحيحة وواضحة.

- الكتابة على سطر وترك سطر أو ترك هوامش من كلا الجانبين حتى يتسنى للطالب تعديل وتنقيح ما يحتاج إلى ذلك مثل: إضافة بعض النقاط الهامة أو زيادة التوضيح بالأمثلة أو إضافة بعض الرسوم التوضيحية والتى قد تسد النقص فى الإجابة.

- يمكن استخدام الصفحة المقابلة لصفحة الإجابة كمسودة.

- أن يضع الطالب فى اعتباره النوعية فى الإجابة لا الكمية.

- تجنب الاستهانة بذكر الحقائق الأساسية للموضوع المطلوب حيث أنها تعطى المصحح مؤشرات عن فهم الطالب التام للمادة.

- عند مواجهة سُؤال صعب فعلى الطالب تركه مؤقتا والانتقال إلى سُؤال آخر.

- إذا كان الامتحان صعباً، يتم اختيار أحد الأسئلة والبدء الكتابة، فذلك قد يُعيد إلى الذاكرة ما تم نسيانه.

- ترتيب النقاط بتسلسل رقمى حسب ما يتطلبه السؤال أو حسب أهميتها أو زمن حدوثها.

- لتكن الإجابة دليلا على الفهم وحسن التصرف والذكاء، وذلك باستخدام مفردات السؤال فى أماكن مناسبة كعنوان رئيسى أو فرعى

(جانبى) أو البدء بالنقطة الرئيسية عند بداية كل فقرة جديدة وربطها بالفكرة الجديدة وتدعيم الإجابة بالأدلة الكافية والأمثلة والرسوم فى المكان المناسب.

- ينبغى أن تغطى الإجابة جميع أجزاء السؤال. وترتبيها وفقا لترتيب السؤال واستخدام علامات الترقيم، لأن ذلك سيساعد المصحح على إعطاء الطالب حقه كاملا.

- عد تضييع الوقت فى زخرفة الرسوم التوضيحية، وتلوينها، بل رسم ما هو مطلوب وضرورى، واستخدام الشطب بدلا من المزيل (corrector).

- عند الانتهاء من الإجابة على الطالب مراجعتها عدة مرات ومطابقتها على ورقة الأسئلة وعدم التهاون بأى جزء من السؤال.

- الكتابة بخط متوسط الحجم، واستخدام اللون الأزرق أو الأسود، وعدم استخدام اللون الأحمر.

- عند انتهاء الوقت المحدد ولم تكتمل إجابة أحد الأسئلة على الطالب القيام بما يلى:

- التوقف عن التفكير..

- الاسترخاء قليلا، مع أ خذ نفس عميق.

- البدء من جديد..

- عندما يرتبك تفكير الطالب وتختلط عليه الأمور وهو يجيب على أحد الأسئلة عليه ترك السؤال، والبدء بآخر. ثم الرجوع ثانية إلى السؤال الأول، فإن لم يستطع، فعليه أن يسجل ملاحظاته عنة مبينا للمصحح محاولاته فى الإجابة.

- عند الرغبة فى تغيير بعض الإجابات أو تصحيحها أو إضافة ما تم نسيانه بعد مراجعة ورقة الإجابة قبل تسليمها، فعلى الطالب أن يكون متعقلا غير مندفع وأن يكون لديه سبب مقنع للتغيير. وعليه بعد ذلك قراءة السؤال بأكمله ثانية بعناية، والموازنة بين ما تم كتابته وبين التعديل والمهم هنا هو الإجابة الأفضل والابتعاد عن التغيير المتسرع.

- الاهتمام بنظافة ورقة الإجابة والترتيب وبحسن الخط ووضوحه.

- تجنب القلق عند رؤية الطلبة الآخرين يسلمون أوراقهم، ولا داعى للاستعجال فى الخروج من قاعة الاختبار قبل الانتهاء من الإجابة الكاملة.

- بعد الانتهاء من الإجابة ينبغى أن تراجع الورقة أكثر من مرة.

■ ■ ■

13

مهارات فى

فن المذاكرة



لا تنظر إلى الدراسة بمنظار أسود قاتم:

كثير من الطلبة يعود أحد أسباب فشلهم إلى أنهم ينظرون إلى الدراسة بمنظار أسود قاتم.. يعيشون مع أنفسهم مرددين عبارات أو إيحاءات نفسية داخلية تزيد من فشلهم مثل: أن تقول لنفسك:

- أنا فاشل فى الدراسة......
- لايمكن أن أنجح فى هذه المادة.....
- لا أستطيع مراجعة هذه المادة........
- ليس عندى أساس قوى فى هذه المادة ولذلك لا أستطيع النجاح فيها....
- لايمكن أن أحصل على أكثر من مقبول.....
- تنسد نفسى وأنا أذاكر هذه المادة...
- المادة صعبة جداً.....

هذه العبارات أو ما شابهها تسمى بالإيحاءات الدراسية السلبية تكرارها مع نفسك أو تدوالها مع أصدقائك يؤدى بالنهاية إلى صناعة طالب فاشل دراسياً والذى أدى إلى هذه الصناعة هو أنت.... ماهو الحل إذاً؟!!.. تابع معى القراءة.

التفاؤل وعدم التشاؤم

من ظواهر قوة الارادة التفاؤل بالخير، وصرف النفس عن التشاؤم من العواقب مادام الإنسان يعمل على منهج الله فيما يرضى الله.

والإسلام يشجع المسلمين على التفاؤل يرغبهم به، لأنه عنصر نفسى طيب، وهو من ثمرات قوة الارادة ومن فوائده أنه يشحذ الهمم إلى العمل، ويغذى القلب بالطمأنينة والأمل..

والإسلام ينفر المسلمين من التشاؤم، ويعمل على صرفهم عنه، لأنه عنصر نفسى سىء، يبطء الهمم عن العمل ويشتت القلب بالقلق، ويميت فيه روح الأمل، فيدب إليه اليأس دبيب الداء السارى الخبيث، وهو يدل على ضعف الإرادة.

ولذلك كان رسول الله ﷺ يحب الفأل ويكره التشاؤم.... إن التفاؤل من الوجوه الباسمة المشرقة فى الحياة، بخلاف التشاؤم فهو من الوجوه الكاحلة القاتمة.

حسب الانسان من التفاؤل ان يعيش سعيداً بالأمل، فالأمل جزء من السعادة أما التشاؤم فيكفيه ذماً وقبحاً أنه يشقى صاحبه ويقلقه ويعذبه، قبل أن يأتى المكروه والمتخوف منه، فيجعل لصاحبه الألم، وقد لايكون الواقع المرتقب مكروهاً يتخوف منه، إلا أن التشاؤم قد صوره بصورة قبيحة مكروهة..

التفكير الإيجابى

التفكير الإيجابى هو بداية طريقك للنجاح فكر بالنجاح.

الملخصات

الملخصات أن تقوم بتلخيص أهم الأفكار الواردة فى كتاب المقرر فى بطاقات صغيرة أو فى مذكرة خاصة لذلك. ومن أهم فوائد الملخصات أنها :

أولاً : تساعد على تركيز المادة.

ثانياً : تفهم بصورة شاملة للمادة المراد دراستها.

ثالثاً : تساعدك فى استحضار الأفكار قبلَ الاختبار.

- فكر بالنجاح.

- إحذر رفقاء السوء.

- المذاكرة واسترجاع المعلومات.

اولا : تعرف على النقاط الأساسية فى الدرس وضع خطاً تحتها، وكرر قراءتها بحيث تكون مرتبطة بباقى الموضوع.

ثانياً: فهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات.. وما شابهها فهماً جيداً ثم حفظها عن ظهر قلب.

ثالثاً: حفظ الرسوم التوضيحية والتدرب على رسمها مع كتابة الأجزاء على الرسم.

رابعاً : التأكد من فهم الدرس فهماً تاماً بحيث تستطيع إجابة الأسئلة الموضوعية التى توجد عادة فى نهاية الدرس.

خامساً: محاولة وضع أسئلة على أجزاء الدرس والتعرف على الإجابة الصحيحة لها.

سادساً : فى المواد التى تحتاج إلى دراسة طويلة مفصلة فإنه يجب تجزأتها إلى وحدات متماسكة بحيث تكون كل وحدة ذات معنى واضح

وفيها إرتباط كامل فى أجزائها. هذا إلى جانب ارتباطها بالموضوع الأساسى.

سابعاً: لا تكن جباناً فتفقد ثقتك فى ذاكرتك - احفظ سريعاً وستجد انك مع التدريب تستطيع تذكر جميع ما حفظته.

ثامناً: عند محاولة الحفظ اجعل فترات العمل قصيرة ومتقطعة، واحفظ المادة بالطريقة التى تستعملها.

تاسعاً: يجب أن تؤكد لنفسك قبل البدء فى الحفظ أنك مصمم على تسميع ما تحفظ وبذلك تشعر بازدياد قدرتك على التركيز وسرعة الحفظ.

عاشراً: فى نهاية المذاكرة اليومية وقبل النوم مباشرة استرجع حفظ وتسميع القوانين والنظريات التى درستها، فإن الراحة أو النوم يساعد على تثبيتها فى الذاكرة تثبيتاً جيداً...

وفى الأخير لا تنس الإستخارة فى الأمر كله والاستعانه بالله والاقبال على الطاعات والابتعاد عن الذنوب والمعاصى، وسؤال الله دائماً التوفيق والنجاح.

طريقة المذاكرة الصحيحة والجديدة

أرى العديد من الطلبة يوميا وبمختلف مستويات الذكاء والتفوق يحاولن الوصول إلى مستوى أحسن مما هن عليه..

فما السر؟؟.

السر بكل بساطة هو استغلال قدراتك ووقتك فى الدراسة..

إذاً كيف السبيل إلى الحل !!.

توفير بيئة دراسية مناسبة فى المنزل:

هنالك مجموعة من القواعد والتى لابد من مراعاتها أثناء المذاكرة وللطالب تطويعها حسب ظروفه واحتياجاته ونظامه منها:

١- تقسيم الوقت بين المواد بوضع جدول دراسى يتقيد بها المتعلم قدر المستطاع ويتناسب مع الجدول الدراسى اليومى..

٢- عند الشعور بالتعب خذ قسط من الراحة..

٣- اختيار المكان المناسب للدراسة وذلك من حيث:

(أ) الإضاءة المناسبة والابتعاد عن الخافتة.

(ب) التهوية الجيدة للغرفة وترتيبها فالترتيب يبعث على الراحة.

(ج) الابتعاد عن المذاكرة فى غرفة النوم.. وان صعب ذلك فأقله الابتعاد عن السرير أثناء المذاكرة..

٤- دراسة المواد العلمية والصعبة لا تنفع بصورة شفوية وإنما لابد أن يصاحبها استخدام.

الورقة والقلم فذلك أثبت للمعلومات فيها..

٥- الابتعاد عن مصادر الإزعاج بكل أنواعها ٠٠ فالراحة النفسية تدفع المتعلم للدراسة..

٦- الاهتمام بالغذاء الصحى..

٧- أخذ القسط الكافى من النوم دون زيادة أو نقصان .. فكلاهما ضار..

٨ - الصلاة والفرائض أهم مما سبق بعد الانتهاء من أجزاء معينة أو مواد معينة والدعاء لرب العالمين بتثبيت المعلومات لكى ولغيرك..

لابد للطالب من إيجاد خطوات تتبعها فى الدراسة بحيث توفر له عدة أمور مهمة مثل:

١- الدراسة بأقصر وقت ممكن (بمعنى توفير الوقت واستغلاله).

٢- بذل اقل الجهود الممكنة بمعنى استغلال الطاقة بالطرق الصحية..

٣- الاحتفاظ بالمعلومات أطول مدة ممكنة..

وبشكل عام هناك ثلاث طرق متبعة للدراسة ولو أدركها الطالب لتمكن من إيجاد الطريقة المناسبة لها ولموضوعه ومن ثم تحقق لها ما تريد ... وهذه الطرق هى:

١- الطريقة الكلية:

وهى أن يقرأ الطالب الموضوع بشكل عام لتتضح لها الفكرة العامة ثم يعيد قراءة الموضوع لاستيعاب بقية الأفكار..

٢- الطريقة الفقرية:

أى تقسيم الموضوع إلى فقرات حسب ترابط الأفكار وتقبل المتعلم لهذا الترابط فالمتعلم هنا هو الذى يتحكم بطريقة التقسيم حسب ما يوافقه.. ثم ربط هذه الأفكار جميعاً معاً وهذه الطريقة تفيد فى المواضيع الطويلة والتى تتميز بعدم تسلسل الأفكار فيها..

٣- الطريقة المختلطة:

وهى الجمع بين الطريقتين السابقتين بحيث تأخذ المتعلمة الفكرة العامة ثم تقسم الموضوع إلى فقرات.

■ ■ ■

14

الذاكرة والمذاكرة



التفوق العقلى والذاكرة

يدل معنى التفوق العقلى عند كثير من الناس على الذاكرة القوية المدربة، وقد ظهر مصطلح التفوق العقلى وجرى استخدامه على نطاق واسع منذ وقت قريب فى النصف الثانى من القرن الحالى (العشرين) على حين أن مفهوم الذاكرة القوية ومدلولها قد استقر فى أذهان الناس منذ وقت بعيد، ولو على مستوى تذكر الأشياء اليومية وتفاصيل العلاقات الإنسانية..

معنى التفوق العقلى:

ومع ذلك، سرعان ما لمع المعنى الجديد ولقى مصطلح التفوق العقلى قبولا لدى الكثيرين على المستوى العلمى وعلى مستوى الناس العاديين؛ ويرجع ذلك لسببين: السبب الأول هو حداثة المصطلح - وتعتبر هذه ميزة يتميز بها عن المصطلحات الأخرى التى يتم تداولها فى هذا المجال - والتى سبق استخدامها، وارتبط بها كثير من المعانى حتى أصبح الناس يختلفون حول ما تقصد إليه من المعانى - أما مفهوم التفوق العقلى..

فقد كان قريبا من أذهان الناس، وجرى وضعه داخل إطار نظرى أكثر وضوحا من غيره من المصطلحات التى استحدثت فى معالجة الموضوعات التى تتصل بالعقل والذكاء والذاكرة، أما السبب الثانى الذى يدفع المهتمين فى هذا المجال إلى استخدامه: فهو أن هذا المصطلح يلقى قبولا عندهم حيث يمتد استخدامه ليشمل كثيرا من أوجه النشاط العقلى المعرفى؛ وذلك لأنه ظهر وانتشر ونما فى مرحلة من مراحل تاريخ علم النفس التى تميزت عن المراحل السابقة بالبحوث العلمية الجادة، وبالتصورات النظرية الجديدة، وتناولت معظم الجوانب التى تتصل بطبيعة التكوين العقلى للإنسان، وإمكانيات هذا التكوين - وأسلوب تنميته ومعالجة أوجه القصور والاهتمام بأوجه النبوغ والتفوق فيه.

تنمية قدرات الذاكرة

هناك عدد من العناصر الفعالة التى تساعد على التفوق العقلى من خلال ذاكرة قوية وقابلة للنمو باستمرار - وهى: الانتباه: الذى يحتل موقعا مهما فى منهج تنمية وتطوير الذاكرة.. ويعمل الانتباه بطريقة الانتقاء بالنسبة للموضوعات والأشياء التى ترغب فى أن تتذكرها، فهو يتجه بشدة وفاعلية نحوه ويحلو لك أن تعيش معها، ويلفت نظرك إليها ويثير اهتمامك بها..

وكل إنسان يحتاج إلى أن يكون منتبها لوقت ما، ويحتاج إلى عقل شديد الحساسية فى ظروف معينة - ومن المعروف أن العقل يكون فى حالة انتباه كامل بالنسبة للأشياء التى نحبها، ومن هنا يمكن لأى إنسان

أن يرفع درجة الإحساس والانتباه فى العقل إذا تعلم كيف يحب الأشياء التى يريد أن يحفظها، إما لذاتها أو لأنها ترتبط معه بشىء يحبه ويميل إليه - وعلى النقيض من ذلك، يستطيع الإنسان أن يتذكر بدقة ما يفزعه ويثير الخوف فى داخله - ويدرك ذلك جيدا هؤلاء الذين شاركوا فى - أو شاهدوا - حادثة معينة..

الإدراك:

يرتبط الإدراك بالحواس التى يتمتع بها الإنسان، وبأعضاء هذه الحواس مثل: العين - والأذن - والأنف - والجلد.. فإذا نظرت إلى شىء ما، فإن حاسة البصر تنشط - ويمكنك أن تجعلها تتحول إلى عملية ملاحظة إذا وجهت إليها درجة أكبر من التركيز والانتباه.. ويحدث الشىء نفسه بالنسبة لحاسة السمع، حيث يمكن أن تتحول عملية الاستماع إلى عملية إنصات عميق إذا وجهت إليه انتباهك الكامل وتركيزك الشديد.. وهكذا يمكن أن تتعلم كيفية الملاحظة والإنصات على تنشيط الإحساس المرهف حتى تستطيع تحقيق ذلك - والتدريب هنا سهل ميسور؛ لأنه ينبع من الطبيعة نفسها..

قوة التركيز:

حاول أن تنصت لجميع الأصوات التى استيقظت معك مبكرا، صوتا.. صوتا.. وستجد مفاجأة!! أنك تعيش فى المكان نفسه منذ عدة سنوات - وعلى الرغم من ذلك، لم تكتشف هذه الأصوات - زقزقة العصافير.. أصوات الباعة.. أو الجيران - وكأنك تسمعها لأول مرة.. فقط؛ عليك أن تتعلم الإنصات.. وسوف تسمع أصواتا كثيرة من الممكن ألا تكون قد سمعتها من قبل.. حاول أن تجعل انتباهك مرهفا..

وملاحظتك جيدة وحادة.. ويوما بعد يوم.. ستصبح ذاكرتك أفضل بفضل هذا الإدراك النابع من الحواس..

الإدراك والإحساس

وهناك من العلماء من يقول: إن الإدراك أكثر تعقيدا من الإحساس؛ فهو يتعدى حدود التمييز بالحواس؛ ليشمل ظواهر متآلفة وخبرات حسية مركبة تؤدى إلى فهم الأشياء بدقة.. وعلى هذا فإن الإدراك يتناول الوظائف الأكثر تركيبا، مثل: إدراك الأشكال والعلاقات بينها - كما يتناول وظائف وعمليات معرفية، تساعد الإنسان على استقبال المعلومات، سواء كانت هذه المعلومات ثابتة أو متغيرة، وذلك باستخدام جميع الحواس..

خرجت الكلمة اللاتينية Intelligentia إلى حيز الوجود على لسان الفيلسوف الرومانى شيشرون، الذى ابتكرها، لتعنى حرفيا معنى الكلمة اليونانية NOUS ولكن الكلمة اللاتينية كانت الأكثر شيوعا فى اللغات الأوروبية الحديثة بنفس الصورة والشكل.. فهى فى اللغتين، الإنجليزية والفرنسية Intelligence ـ وتعنى لغويا فيهما: الذهن ـ Intellect والعقل Mind ـ والفهم Understanding ـ والحكمة Sagacity، وقد ترجم هذا المصطلح إلى العربية فى بداية اهتمام علماء النفس العرب بهذا العلم فى صورته العلمية الحديثة بكلمة (ذكاء)..

الملكات (المواهب):

هذا.. وقد حدث تطور كبير فى مفاهيم الذكاء على مدى سنوات طويلة استمرت حتى وقتنا الحاضر بين معظم قادة حركة القياس العقلى - ابتداء من العصور الوسطى، حيث كانت نظرية الملكات شائعة،

وكان أشهر دعاتها الفيلسوف أوغسطسين والفيلسوف توماس الأكويني.. وترى هذه النظرية أن العقل يتألف من عدد من (القوى) و(الوسائط) المستقلة - كالإرادة (الانتباه) التى تؤدى إلى حدوث الأنشطة: العقلية المختلفة.. وظلت الملكات موضوعا للجدل بين الفلاسفة حول طبيعتها وعددها، ثم اندمجت هذه النظرية فى أوائل القرن التاسع عشر مع ما يسمى فراسة الدماغ Phrenology.

القدرة الموحدة:

ويرجع المفهوم الحديث للذكاء إلى الفيلسوف الإنجليزى هربرت سبنسر، فقد قام بمتابعة أرسطو والمدرسة الأسكتلندية فى الفلسفة - واعترف بوجود جانبين للحياة العقلية، هما: الجانب المعرفى والجانب الوجدانى - وتتضمن الناحية المعرفية: العمليات التحليلية من جهة والعمليات التركيبية من جهة أخرى، أما وظيفتها الأساسية فهى مساعدة الإنسان على التكيف مع بيئته المتغيرة بطريقة أكثر فعالية..

فما هو معنى الذكاء:

هكذا تطورت مفاهيم الذكاء وتطورت مقاييسه - ومع ذلك لا تزال هناك مشكلة تعريف المصطلح.. ما هو الذكاء؟ وشاع هذا الاعتقاد، وترتب على ذلك مقولة تفيد أن مفهوم الذكاء بمعناه العلمى لا يوجد اتفاق على تعريفه، ويذكر النقاد هذه الواقعة التى لا تخلو من الطرافة - فقد قامت مجلة «علم النفس التربوى» الأمريكية منذ أكثر من خمسين عاما بإجراء استفتاء شهير، وجهت فيه المجلة سؤالا إلى عدد كبير من قادة حركة القياس العقلى فى ذلك الوقت تطلب فيه: تحديد معنى «الذكاء» - وكانت النتيجة أن تلقى محرر المجلة عددا من

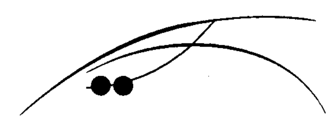
الإجابات المختلفة بقدر عدد العلماء الذين اشتركوا فى الاستفتاء، وعند مراجعة معظم الإجابات المختلفة التى وردت لهذا الاستفتاء تبين أنها لم تكن تقصد إلى تعريف «الذكاء» بالمعنى المنطقى الدقيق ـ وإنما كانت مجرد محاولات لتفسير «الشىء» ـ وليست محاولات لتحديد معنى «الكلمة» ـ وبالإضافة إلى ذلك، فإن هذه «التعريفات» ـ تتضمن مصطلحات أو حدودا دون تعريف..

■ ■ ■

15

أهم التعريفات الإجرائية

للذكاء





حيث لم تتوافر فيها شروط التعريف المعتمدة، من إمكانية الاتصال الجيد - والشمول والعمومية والتعبير عن عالم الواقع Referent، وأقرب هذه التعريفات الإجرائية للذكاء Operational Defintion ذلك الذى اقترحه العالم «بورنج» سنة ١٩٢٣ - والذى أصبح أكثرها شيوعا بعد ذلك - حيث يقول: «إن الذكاء كإمكانية قابلة للقياس يجب تعريفه منذ البداية بأنه إمكانية الأداء الجيد فى اختبار الذكاء» - وقد جرى اختصار هذه العبارة فى القول المشهور: «إن الذكاء هو ما تقيسه اختبارات الذكاء» - ولا بد بالطبع من أن تتوافر فى هذه الاختبارات الشروط الأساسية وبخاصة شرط الصد.

تنشيط الذاكرة وعلاج النسيان

النسيان.. نعمة أم نقمة؟

النسيان هو فقد التذكر أو عدم امكانية استرجاع المعلومة عند الحاجة اليها، وقد انعم الله على الانسان بذاكرة قوية وقدرة خارقة على الحفظ ووهبه عقل لم يتمكن العلماء حتى الان من معرفة اسراره. للعقل سعه محدد لا تتسع ومع تزاحم المعلومات وتكدس الاحداث

بداخله وعند اضافة معلومة جديدة للعقل يبدء تلقائياً بمحو اول معلومة..

مثال: الطفل بالصف الاول الابتدائى يعرف اسماء كل زملائه بالصف، خلال دراسته الثانوية يعرف ايضاً اسماء كل زملائه بالصف، ولكنه نسيا بعض من اسماء من كانوا يدرسون معه بالصف الاول الابتدائى، اذاً لماذا لم ينساهم جميعاً؟.

هنا نقول بان اعادة تنشيط الذاكرة قد حدث، فمجرد ان يشاهد احد منهم أو يسمع عنه خبر تجددت عنده ذاكرة هذا الاسم، اذا من مسببات الاحتفاظ بالذاكرة وعدم النسيان هى تنشيط الذاكرة، لذلك قيل التكرار يعلم الشطار، وتختلف النسبة باختلاق معدل الذكاء I Q باختلاف العمر العقلى والعمر الزمنى.فاذا كان العمر العقلى اكبر من العمر الزمنى كانت نسبة النسيان اقل وبالتالى نسبة الذكاء اعلى، والعكس صحيح..

هناك ثلاثة انواع للذاكرة:

١ ـ الذاكرة الوقتية (مثلا عندما تنظر لاول مرة لصورة وتغمض عينك وتحاول ان تتذكرها وبعد عدت ثوانى تبدء فى التلاشى ببطء الى ان تختفى تماما..

٢ ـ الذاكرة قصيرة المدى (وهى كتذكرك عنوان تذهب اليه بعد ساعة أو حفظ رقم هاتف).

٣ ـ الذاكرة الدائمة (وهى لكل ما يتعلق بحياة الانسان كافة).

من منا لم يمر بظروف تركت فى نفسه اثر سيئ؟.... ومنى الله علينا بنسيانها ولا نحب ان نتذكرها..

كيفية تقوية الذاكرة:

اولاً: (واذكر ربك اذا نسيت) قوة الايمان التقرب الى الله والصلاة على سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام..

ثانياً: الرجوع الى الطريقة القديمة التكرار ككتابة المعلومات وما تود ان تقوم به وتكرره اكثر من مرة (كعملية تنشيط)..

ثالثاً: الاكثار من اكل الخضروات والفاكهة الطازجة وهى مهمة جداً لصحة الانسان عامة وكذلك (الخميرة البيرة) لوجود (فيتامين ب مركب) بها وتأخذ كملعقة كبيرة تذاب فى كوب ماء، والاكثار من المأكولات البحرية، ومحاولة التنوع فى الاكل وعدم التركيز على نوع واحد، والابتعاد قدر الامكان عن الاطعمة الجاهزة والمعلبة، ولا اريد ان اتترك لاضرارها حتى لا نخرج عن موضوعنا..

رابعاً: المحافظة على الصحة العامة:: كأعطاء الجسم حقه فى النوم وعدم الاجهاد والسهر، ممارسة الرياضة والموظبة عليها، وهنا لا اطالب برياضة عنيفة وبذل مجهود اكثر من الطاقة، ولكن يكفى تنشيط الجسم، وكلا حسب قدرته وعمره، والمشى من الرياضات..

لكل شىء آفة تهلكه وآفة العلم النسيان. عندما تزيد نسبة النسيان يكون نقمة.

وقد تتزايد نسبة النسيان لدرجة ان يرفع المريض سماعة الهاتف ولا يتذكر بمن كان يريد الاتصال بل وقد تزيد لاكثر من ذلك بكثيرهنا يتدخل الطب النفسى، وغالباً ما يكون المريض يمر بظروف نفسية صعبة جداً وقد لا يبيح بها لاقرب الناس اليه، ويلجى العقل الى التناسى والهروب منها.

عندما ننسى المواعيد أو ننسى بصفة دائمة مواضع الأشياء... إن كثيراً من الناس يعتبرون هذا الخلل عرضا من اعراض تقدم السن ولكن يجب ألا ننسى ان جميع الناس فى كل الأعمار يمكن أن يحدث لهم وبصفة مؤقتة انغلاق بالذاكرة..

يقول العلماء المتخصصون فى هذا المجال ان الذاكرة تشبه العضلة، فكلما زاد استعمالها حدث لها ضمور سريع فاذا عمل نفس الشىء مع الذاكرة يوما بعد يوم فان عقلك لن يعمل بالطريقة المطلوبة لكى يظل حادا وثاقبا بغض النظرعن السن وهناك علاجات مختلفة طبيعية يمكن ان تساعد فى تحسين مشكلات الذاكرة ومن اهم هذه العلاجات ما يلى:

١- العلاج بالعطور:

تقول العشابة من سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة الامريكية جين روز رئيسة الجمعية القومية للعلاج الشمولى بالعطور ومؤلفة كتاب: (Aromatherapy Applications And Inhalhtions)تقول جرب استعمال أجزاء متساوية من الزيت الطيار لنبات ابرة الراعى المعروفة علميا باسم Gerraniummaculatum وهى نبتة معمرة يصل ارتفاعها الى ٦٠ سم لها اوراق عميقة التشقق وأزهار ارجوانية الى قرنفلية وثمر يشبه المنقار والجزء المستعمل من هذه النبتة جميع الأجزاء بما فى ذلك الجذور والزيت الطيار لنبات اكليل الجبل أو ما يعرف بحصا البان وهو نبات عشبى معمر يصل ارتفاعه الى حوالى متر وعرف علميا باسم ros Marins Officinalis والجزء المستعمل من هذه النبتة جميع اجزاء النبات عدا الجذور حيث يؤخذ اجزاء متساوية من الزيوت العطرية للنباتين

المذكورين وتوضع فى مبخرة نار ويستنشم الدخان المتصاعد من المبخرة حيث يغذى هذا الغاز المتصاعد مباشرة الجهاز الطرفى وهو جزء من المخ يتحكم فى التذكر والتعلم وتضيف ان نبات ابرة الراعى له خواص مضادة للاكتئاب ونبات اكليل الجبل له تأثير منبه على الذاكرة واذا جمع هذان النباتان معا فان هذا سيؤدى الى تأثير قوى..

٢- العلاج بالطب الايورفيدى:

يقول دكتور فاسانت لاد مدير المعهد الايورفيدى فى انبو كويرك بنيومكسيكو أن خليطا من الزعفران مع الجوتوكوا يساعد كثيرا فى تحسين الذاكرة..

والزعفران من النباتات المشهورة على مستوى العالم حيث يؤخذ حفنة من الزعفران مع ملء ملعقة كوب من الحليب المغلى ثم يترك لمدة ١٥دقيقة ثم يشرب وذلك بمعدل مرة واحدة فقط فى اليوم ولمدة شهر ثم لاحظ ما اذ تحسنت ذاكرتك ويضيف دكتور لاد اذا كنت لا تعانى من حساسية لمنتجات الألبان فيمكنك الاستمرار فى شرب هذا المخلوط لأطول مدة ترغبها..

٣- العلاج بالطعام:

يقول دكتور مايل ايه كلابر اخصائى طب التغذية فى بومباتو بيتشى فى فلوريدا بالولايات المتحدة الأمريكية ومدير معهد التثقيف والبحث الغذائى، وهى منظمة مقرها الرئيسى فى مانهاتن بيتش بكاليفورنيا "إن تناول الأغذية قليلة الدسم يساعد على فتح الشرايين ويحسن من تدفق الدم، وللإقلال من الدسم فى غذائك فإنه يقترح الامتناع عن تناول اللحوم الدسمة للأبقار والضأن واستبدال الشحوم المتشبعة مثل الزبد

والسمن بزيوت غير متشبعة مثل زيت الكتان والعصفر وهى متوفرة فى معظم محلات الأغذية الصحية..

٤- العلاج بالأعشاب:

الجنكة: يقول الدكتور فارو اى تايز استاذ علم العقاقير بجامعة بوردو فى مدينة وست لافيان بولاية انديانا بامريكا، ان الجنكة وهو نبات شجرى معمر هو واحد من اقدم الأشجار على كوكب الأرض ونبات الجنكة والذى يعرف بشجرة المعبد Ginkgo وعلميا باسم Ginkgo Biloba يصل ارتفاعه الى حوالى ٣٠ متر وله أوراق قلبية الى مروحية جميلة الشكل وبثمار تشبه بيض الحمام والجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور بعد ازالة قشرتها، الموطن الأصلى لنبات الجنكة الصين واليابان وتزرع فى المزارع الكبيرة فى الصين واليابان وفرنسا وكارولينا الجنوبية بالولايات المتحدة الامريكية تحتوى الأوراق على فلافونيدات وجنكوليدات وبيلو باليدات..

لقد استخدموا اخصائيو الأعشاب الصينيون الجنكة منذ آلاف السنين والتى تزيد تدفق الدم الى المخ ولأجزاء أخرى من الجسم، لعلاج مشكلات المخ والجهاز الدورى. ويوصى الدكتور تيلور باستعمال مركبات الجنكة لعلاج مشكلات الذاكرة ويحتاج الشخص الى شهر حتى ثلاثة أشهر قبل أن يلاحظ اى تحسن فى ذاكرته، والجنكة هى الدواء العشبى الأكثر مبيعاً فى فرنسا والمانيا حيث يأخذها الملايين يوميا من اواسط العمر وما يلى لتحسين دوران الدم فى الدماغ والذاكرة وخفض احتمال الاصابة بالسكتة ولعلها من أكثر الأعشاب فائدة فى علاج الخرف عند كبار السن، ويوجد مستحضرات منها فى جميع انحاء العالم تباع فى محلات الأغذية التكميلية..

(الافسنتين: شيبة العجوز - كشوث رومى - راشكه - دَمسيسه - خُترق - دسيسة).

يوجد نبات آخر هو الأفسنتين وهو عشب يبلغ ارتفاعه حوالى متر وربع المتر ساقه عمودى مغطى بشعيرات حريرية الملمس رائحته عطرة والأوراق مجنحة سطحها الأعلى مكسو بشعيرات دقيقة فضية اللون لها أزهار على هيئة سنابل بألوان صفراء..

تعرف علميا باسم Artemisia Abbinthium الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه عدا الجذور يحتوى النبات على زيت طيار ولاكتون تربين احادى نصفى وفيتامين من أ. يستعمل الافسنتين على نطاق واسع حيث يستعمل مغليه فى تقوية الهضم وأجهزته (المعدة، الامعاء والكبد) ويطرد الغازات المعوية ويقوى الذاكرة، ويقلل النسيان والشعور بالخجل وينشط الشعور النفسانى بوجه عام، كما انه اذا استعمل بعد الولادة فانه يساعد على تنظيم الرحم مما بقى فيه من أجزاء من المشيمة اوالجنين الميت ومن الافرازات واستعماله فى بداية الولادة يقوى الطلق ويسهل الوضع يؤخذ ملء ملعقة كبيرة وتوضع فى ملء كوب ماء مغلى ويترك مغطى لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحا وآخر فى المساء..

الكندر: كما يوجد نبات ثالث يستخدم للذاكرة وهو الكندر أو ما يعرف باللبان الذكر أو اللبن المر أو الشحرى Oliban وهو عبارة عن افراز صمغى راتنجى يفرز من نبات شوكى لا يزيد ارتفاعه عن ذراعين ويتكون هذا الافراز من ٦٠٪ مادة راتنجية وحوالى ٥٠٪ صمغ وحوالى ٥٪ زيت طيار ومادة تسمى "أوليبين" يستخدم الكندر فى هضم الطعام

وطرد الغازات وجيد للحمى وضد السعال ويقطع نزف الدم من اى موقع وينشف رطوبات الصدر ويقوى المعدة الضعيفة وهو من المواد التى تساعد على الحفظ وجلاء الذهن ويذهب بكثرة النسيان والطريقة أن يؤخذ منه ملء ملعقة وتوضع فى ملء كوب ماء ويترك لينقع مدة ثلاث ساعات ثم يشرب بمعدل كوب واحد مرة واحدة فى اليوم..

العرقد الصينى: وهناك نبات رابع لعلاج مشكلات الذاكرة وهو نبات العرقد الصينى Lycium وهو نبات شجرى معمر يصل ارتفاعه إلى أربعة أمتار له أوراق خضراء زاهية وعينات قرمزية اللون وهو نبات صينى مشهور مقوى وقد ذكر الأول مرة فى كتاب "تحفة المزارع الألاهية الموضوع فى اول القرن الميلادى، يعتقد فى المأثور ان هذه العشبة تطيل العمر ويقال ان عشابا صينيا عاش ٢٥٢سنة وقد عزى طول عمره إلى الأعشاب المقوية بما فيها نبات العرقد الصينى، واليوم تلقى عينات وجذور هذا النبات استخداما طبيا شاسعا..

يعرف النبات علميا باسم Lycium Chinense ينبت العرقد الصينى فى أنحاء كثيرة من الصين والتبت ويزرع فى مناطق شاسعة فى الصين يحتوى العرقد الصينى على فيسالين وكاروتين وفيتامينات ب١، ب١٢، ج وحمض القرفة وحمض السليك، يستخدم جذور العرقد الصينى كمنبهه للجهاز العصبى نظير الودى الذى يتحكم فى الأفعال البدنية اللاارادية كما يرخى عضلات الشرايين ومن ثم يخفض ضغط الدم. وهو مقو للدم وبالأخص عينات العرقد الصينى وتحسن الدورة الدموية وتقوى الذاكرة وهى تحسين الدوران وامتصاص الخلايا للمواد الغذائية وتساعد فى كثير من الأعراض منها الدوار والطنين وتشوش الرؤية

وتعتبر عنبات العرقد جيدة لقصور البصر، يؤخذ ملء ملعقة من عنبات العرقد الصينى المجففة وتوضع فى ملء كوب ماء مغلى وتعطى لمدة ١٥دقيقة ثم تصفى وتشرب مرة فى الصباح وأخرى فى المساء لتحسين الذاكرة.

حرمل: نبت معروف وهو نوعان، ابيض وهو العربى، واحمر وهو العامى المعروف ويسمى بالفارسية إسفند. والعامة تدعوه غلقة الديب أو حرمل، وهو نبات يرتفع ثلث ذرع ويفرع كثيرا، وله ورق كورق الصفصاف، ومنه مستدير وزهره أبيض يخلف ظروفآ مستديرة مثلثة داخلها بزر أسود كالخردل سريع التفرك ثقيل الرائحة، يدرك أوائل حزيران وتبقى قوته أربع سنين، وهو حار فى آخر الثانية يابس فى الثالثة، يذهب الباردين وأمراضهما كالصداع والفالج واللقوة والخدر والكزاز وعرق النسا والجنون ونحوه والصرع ووجع الوركين والمغص والإعياء والقولنج واليرقان والسدد والإستسقاء والنسيان ويحسن الألوان ويزيل الترهل والتهيج شربا وطلاء..

حصا البان: من الادوية العشبية الآمنة الاستعمال وعُرف عشب حصى البان منذ قديم الزمن.. فيذكر أن الطلاّب الإغريق كانوا ينثرونه على رؤوسهم لاعتقادهم بأنه مقو للذاكرة، ويمكن اضافة قطرات من خلاصة حصا البان على الشامبوٍ وفرك فروة رأس المصابين بمرض الزهيمر بهذا المستحضر فقد وجد انه يعيد الذاكرة تدريجياً..

الزنجبيل: ولتقوية الذاكرة وللحفظ وعدم النسيان، يؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر ٥٥ جرام، ومن اللبان الدكر (الكندر) ٥٠ جرام، ومن الحبة السوداء٥٠ جرام تخلط معا وتعجن فى كيلو عسل نحل وتؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميا مع صنوبر وزبيب..

المرمية Sage: المرمية نبات عشبى معمر عطرى يعرف علمياً باسم Salvia officnalis وقد قال عنها العالم جيرارد فى القرن السابع عشر ان المرمية تقوى الذاكرة الضعيفة وتعيدها فى وقت قصير، وقد اكد الباحث الانجليزى هذه المقولة حيث اثبتوا أن المرمية تهبط الأنزيم المسئول عن تحطيم استيايل كولين الدماغ والذى يسبب الزهيمر..

الزبيب: أجود الزبيب ما كبر حجمه ورق قشره ونزع عجمه. وإذا أكل وافق الرئة ونفع من السعال ووجع الكلى والمثانة ويقوى المعدة ويلين البطن.وهو بالجملة يقوى المعدة والكبد والطحال نافع من وجع الحلق والصدر والرئة وفيه نفع للحفظ وتقوية الذاكرة..

الفلفل الأبيض: الفلفل الابيض يوضع مع الطعام " بهار " يزكى الذاكرة..

حبوب اللقاح: استخدمت حبوب اللقاح بنجاح تام فى علاج الاضطرابات العصبية ومنها: التوتر العصبى، الإرهاق والتعب الشديد، حالات الانهيار العصبية مع صورة صحية متدهورة، اضطرا بات الذاكرة..

القرفة " الدارسين ": يساعد مشروب القرفة الساخن المحلى بعسل النحل على مقاومة التقلصات المؤلمة بأنواعها المختلفة مثل تقلصات المعدة أو تقلصات العضلات أو آلام الطمث والولادة، وقيل هى نافعة للنسيان وتقوية الذاكرة..

والجينسينج: ينفع الجينسينج فى حالات تحسين الذاكرة وزيادة التركيز..

الزعرور Hawthorn: والمعروف علميا باسم Crataegus Oxyacantha وهو عبارة عن شجرة لها اوراق مفصصة كبيرة وازهار وردية كثة

بيضاء، توجد فى مجاميع زهرية وثمارها عنبية حمراء اللون جذابة جدا .الزعرور اذا اخذ مع الجنكة فان له تأثيرا جيدا على الذاكرة حيث يقوم بتحسين الدورة الدموية فى الدماغ وهذا يزيد من كمية الاوكسجين فى المخ..

الجوز " عين الجمل": ولعلاج ضعف الذاكرة الذى يشكو منه الابناء خلال فترة الدراسة، ينصح بالإكثار من تناول عين الجمل والصنوبر والزبيب، وكذلك شرب مغلى لبان الذكر والزنجبيل والحبة السوداء (حبة البركة) وحب الفهم (المسمى البلادر) والهندباء البرية فور الاستيقاظ من النوم أى قبل تناول أى شىء آخر، مع تحليته بعسل النحل الذى جعله الله شفاء للناس..

جذمور عرق الوج Sweet Flag : ويسمى عود الايكر أو عود الوج ويعرف بالانجليزية بعدة اسماء مثل جذر الفأر والدارسين الحلو والقلم الحلو والمرتة الحلوة والجذر الحلو اما علمياً فيعرف باسم acorus Calamus من الفصيلة النجيلية. يحتوى الجذمور على زيت طيار ويحتوى هذا الزيت على مادة تعرف باسم isoasarone ونسبتها بسيطة إلا أنها سامة وهذه المادة لا توجد فى عود الوج الامريكى وانما توجد فى بعض الانواع الاخرى، وعود الايكر له استعمالات كثيرة منها ضعف الشهية وحموضة المعدة وتقوية الذاكرة وتنشيط المخ وبالاخص فى سن الشيخوخة..

الحجامة: وهى من أفضل ما يعالج به النسيان..

أطعمة لزيادة القدرة على الانتباه والإبداع

هناك أطعمة معينة يمكن أن تقوى قدرتنا على الانتباه والإبداع، ومن هذه الأطعمة:

الجمبرى: يمد الجمبرى الجسم بأحماض أوميجا والدهنية المفيدة التى تطيل القدرة على الانتباه بشكل جيد.

البصل: يفيدنا البصل عندما نكون تحت ضغط ذهنى وعضوى شديد لفترة طويلة. كما أنه يخفف الدم فيحصل المخ على الأوكسجين بشكل أفضل.

المكسرات: مثل عين الجمل، الفستق، الفول السودانى: تقوى الأعصاب وتزيد الانتباه عن طريق تنشيط الموصلات العصبية الضرورية للحصول على المعلومات.

الزنجبيل: المواد التى يتكون منها الزنجبيل تساعد المخ على الوصول لأفكار جديدة، كما أنه يساعد على تخفيف الدم حتى يتدفق بسهولة أكبر إلى المخ مما يسمح بدخول كمية أكبر من الأكسجين إلى المخ.

الكمون: الزيوت المتبخرة التى يحتوى عليها الكمون تحفز الجهاز العصبى من أجل التفكير المبدع. هذا ويتم تحضير فنجان الكمون باستخدام ملعقتين صغيرتين كمون..

امور تساعد على تنشيط الذاكرة

سأذكر هنا باختصارالأمور التى ذكر الأطباء أنها تساعد فى المحافظة على (الذاكرة) ومايعانيه كثير من الناس من ضعفها وكثرة النسيان مع تقدم العمر:

١- ممارسة الرياضة:

قد يتخيل كل من يقرأ هذا المصطلح وجود مشقه من حيث.

المجهود والوقت ولكن المقصود هو ممارسة أى نشاط بشكل منتظم يحرك الدم فى الجسم ومن الأمثله على ذلك:

(أ) المشى: على أقل تقدير ٣ أيام فى الأسبوع، وكل مره ٣٠ دقيقه..

(ب)ممارسة تمارين إعتيادية (سويديه) بشكل منتظم، والتى تعتمد على تحريك متناسق.

لليدين والرجلين والخصر، بالإضافه إلى تمارين البطن المعروفه، وكل هذا لمدة ٣٠ دقيقه وفى أى مكان فى المنزل..

٢-النوم:

قد يشكل نتيجه ايجابيه أو سلبيه كالتالى:

(أ) إيجابى: النوم من ٦ الى ٨ ساعات متواصله ليلاً وفى وقت محدد قدر الإمكان، وهذا إيجابى للجسم وبالتالى للمخ وبالتالى للذاكره..

(ب) سلبى: وهو النوم الزائد عن ٩ ساعات لمتوسطى العمر، فهذا يتسبب فى خمول الذاكره وتراجعها..

٣-الغذاء:

الموضوع متشعب ولكن باختصار يجب التركيز والإهتمام بتناول الفاكهه (أى نوع) مرتين فى.

اليوم وضرورة احتواء وجبات الطعام على أى نوع من الخضار والورقيات والهدف هنا الحصول على كميه كافيه من فيتامين B12 لعلاقته المباشره بالذاكره..

٤-القراءة:

تنشيط الذاكره وتمرينها بالقراءه والمطالعه ومحاولة حل بعض الألغاز عامة، وبخاصة التى تعتمد على الأرقام شفوياً دون كتابه..

●●

لبان الدكر وتقوية الذاكرة

إن منقوع لبان الدكر أو الكندر مفيد لتقوية الذاكرة ولكن يجب أن يتم خلطه كالتالى:

- ٥٥ جرام من الزنجبيل المطحون.
- ٥٠ جرام من اللبان الدكر.
- ٥٠ جرام من الحبة السوداء.

ويتم خلطها معآ وتعجن فى كيلو عسل نحل.

ثم يتم تناول ملعقة صغيرة فى الصباح الباكر عند الإستيقاظ مع الصنوبر والزبيب.

والجدير بالذكر أن شرب منقوع لبان الدكر صباحآ مفيد ايضآ لحالات البلغم المحتقن اللزج أسفل الحلق والذى يسبب إزعاجآ عند النوم والإستيقاظ.

الذاكرة العاملة

نتيجة للتقدم الكبير الذى حققته بحوث الذاكرة فى السنوات الأخيرة والذى امتد من نظريات تركز على بنية الذاكرة وآلياتها، إلى بحوث تناولت الذاكرة كعمليات وتجهيزات من منطلق أن الذاكرة تُعد مركز التقاء واسع ومستمر للمعلومات وأنها من العمليات المعرفية الأساسية التى يعتمد عليها كلا من الإدراك والحكم والاستدلال، فهى فى أطار تجهيز المعلومات العملية المعرفية التى تقوم بترميز Encoding وتخزين المعلومات فى أنساق معينة ثم استرجاعها Retreivalor بعد معالجتها والإفادة منها فى المواقف الجديدة..

ونتيجة لملاحظة "آلان بادلى" عالم النفس الإنجليزى-أن المهام التى تقاس بها الذاكرة قصيرة المدى للأرقام أو الحروف تُعد شديدة البساطة، لهذا صاغ مصطلح الذاكرةالعاملة لكى يشير إلى الجانب الأكثر دينامية من التذكر قصير المدى. وأقترح نسقاً ثلاثى التقسيم للذاكرة العاملة، يتكون من ثلاثة مكونات رئيسية هما المنفذ المركزى وهو المسئول عن التحكم الانتباهى والاستدلال واتخاذ قرار وكذلك ربط الذاكرة العاملة بالذاكرة طويلة المدى، وتنسيق أداء الأنساق الفرعية التابعة وهما الاستعادة الدائرية التفصيلية المسئولة عن الاحتفاظ المؤقت ومعالجة المادة اللفظية، ومكون الحفظ البصرى المكانى المسئول عن الاحتفاظ المؤقت ومعالجة المادة البصرية المكانية.

حيث يستخدم مفهوم الذاكرة العاملة فى علم النفس المعرفى ليشير إلى نسق أو مجموعة من العمليات التى تشكل الاحتفاظ النشط Active maintenance بالمعلومات المتعلقة بالمهمة أثناء أداء مهام معرفية كالتفكير المكانى، وحل المشكلات، وفهم اللغة........ إلخ.

فكان الاهتمام بالبحث فى الذاكرة العاملة أو الذاكرة قصيرة المدى منصبا على أنها جهاز تخزين يتيح الفرصة للشخص أن يحتفظ بسهولة بمجموعة من البنود إلى حين يحتاج إلى استدعائها، أما النظرة الحديثة للذاكرة العاملة فإنها تأخذ فى حسبانها أن الذاكرة العاملة ليست مجرد مخزن للبنود من أجل استرجاع لاحق، ولكنها تتضمن أيضا تخزين للنتائج الجزئية للمعالجات المتتابعة.

ومثال على ذلك، إذا طلب شخص ثلاث زجاجات من المياه الغازية بسعر "١٨٠ قرشاً للواحدة"، وأعطى البائع عشر جنيهات، فكم يتوقع الباقى الذى يعطية له؟.

لكى ينجز هذه العملية الحسابية فإنه غالبا يحتاج للاحتفاظ بنتائج حسابات أولية (الاحتفاظ بالنتائج الوسيطة لحاصل ضرب ٣ × ١٨٠) لأنه لن يكون بحاجه إليها عندما عندما تصل إلية الإجابة (٥٤٠ قرشاً) والتى من المحتمل أن لا يستطيع هذا الشخص استدعائها لو سئل عنها فيما بعد، فالمخزن المؤقت للمعلومات المطلوب لتنفيذ هذا والعديد من المهام الأخرى هو الذاكرة العاملة.

ومثال آخر لفهم مفهوم الذاكرة العاملة، أن نفكر فى سطح المكتب فأثناء النهار تتراكم معلومات (مذكرات وتقارير وطلبات عمل.....الخ) على مكتب الشخص وعليه أثناء يوم العمل تحديد:

- أى المعلومات أكثر أهمية.×أى معلومات المكتب تتطلب المزيد من المعالجة.

- ما هى استراتيجية المعالجة التى ستستخدم.

- ما هى المعلومات التى ينبغى استبعادها أو تأجيلها..

وبالمماثلة فإن مهام الذاكرة العاملة تتطلب من الشخص أن يختار ويعالج المعلومات القادمة فى نفس الوقت.

وبذلك يُعد مفهوم الذاكرة العاملة فى أطار علم النفس المعرفى امتدادا معدلاً للمفهوم السابق للذاكرة قصيرة المدى والتى تُعد مخزن مؤقت للذاكرة ذو وسع محدود كما صورها نموذج أتكسون وشيفرز، ١٩٦٨.

يختلف عن مفهوم الذاكرة قصيرة المدى فى جانبين:

(أ) يتضمن نسق الذاالكرة العاملة عدة أنساق فرعية أكثر من مجرد وحدة واحده كما هو الحال فى نسق الذاكرة قصيرة المدى..

(ب) تؤثر الذاكرة العاملة تأثير عام فى المهام المعرفية الأخرى مثل التعلم والاستدلال والفهم.

أنشطة لتقوية الذاكرة

لتحسين ذاكرتك.. إليك هذه الوسائل:

مرن عضلاتك العقلية..

الطريقة الأولى لتطوير ذاكرة حادّة جداً هى أن تمررى معلومات جديدة إلى دماغك بشكل مستمر. يقول دوغلاس ماسن، طبيب أعصاب، "فى كل مرة نتعلم شيئاً جديداً مثل أسماء الأطفال، أو كلمة بلغة أجنبية. يتم خلق ممرات عصبية بين خلايا الدماغ، تسمح بتكوين نبضات كهربائية ذهاباً وإياباً. تشبه تركيب دوائر كهربائية جديدة لكل معلومة جديدة، لذلك قم بتمرين عقلك وتكرار المعلومة.".

كن أكثر عاطفية..

تعمل الذاكرة بشكل أفضل إذا ارتبطت بمشاعر، يقول دانيال آمين، أستاذ سريرى مساعد فى طبّ الأمراض العقلية والسلوك البشرى فى جامعة كاليفورنيا ومؤلف كتاب "Making a Good Brain Great". تمنح العاطفة دماغك طريقاً بديلاً لاسترجاع الذاكرة. وهذا يوضح لماذا تنسى ماذا تريد من السوبر ماركت بينما لا تنسى محادثة عمرها عشر سنوات مع صديقك السابق. لذلك يجب ربط الأشياء بأمور تحرك مشاعرنا، مثلاً تخيلى لو أنك أسقطت علبة الكاتشاب على ثيابك فى السوبر ماركت وحتما ستتذكرين أن تشتريها، أو تخيلى عشاء على ضوء الشموع، وسمك مشوى، وستتذكرين أن تحضرى الشموع والسمك وكافة البهارات اللازمة والمناديل أيضاً.".

استعملى أحاسيسك..

لخلق ممرات ذاكرة متعددة، حاولى أن تربطى بين الرائحة، والطعم أو اللمس وأنت تحاولين التذكر، يقول ماسن. هكذا، إذا تعطل الاتصال بدائرة واحدة، يمكنك الاتصال بالمعلومة التى تحتاجينها من زاوية أخرى. (بالإضافة إلى ذلك، يقول العلماء، أن إعطاء دماغك عدة طرق لتذكر ذات المعلومة يحسن الذاكرة ويمنع فقدان الذاكرة مع تقدم العمر)، مثلاً هل تريد أن تتذكر عيد ميلاد احدهم؟ لنقل أنه ٧ أيار. تصور فصل الربيع الرائع، وتذكر أن تقول له أنه ولد فى فصل الربيع الجميل. و٧ رقم مميز لان هناك سبع سموات رائعة الجمال فى فصل الربيع..

قومى بعمل قوائم..

يعتقد الكثير من الناس بأن كتابة الأشياء أو استعمال الخدع لتذكر الأشياء إشارة إلى الذاكرة السيئة. لكن ذلك غير واقعى، يقول ماسن. " كلما قل التوتر والضغط كلما زادت إمكانية استرجاع الذاكرة، فالكتابة تخفف من التوتر". ويحتفظ ماسن بتقنية مميزة، يقول: "عندما يكون هناك أمر ضرورى لعمله انقل خاتم الزواج من يدى اليسرى إلى اليمنى أو يمكنك نقل ساعتك، وعندها ستتذكر لماذا نقلت الساعة!".

اخلقى "مواقع ذاكرة" حول البيت..

خصصى بقعة لمفاتيحك، صندوق لكل أوراق الأطفال، ملف معين لبطاقات الهدايا بحجم بطاقة الائتمان التى يسهل جداً إضاعتها. أن ترتيب هذه الأمور والعددى من الأشياء الأخرى تريح دماغك من التفكير فيها وتفسح المجال للمعلومات الأكثر أهمية من البقاء فى ذاكرتك..

الجسم الصحّى = دماغ صحّى

تقول الحكمة، إذا كان جيد لقلبكِ، فهو جيد لدماغك أيضاً..

قد يشكل الدماغ ٢ بالمائة فقط من وزن جسمك، ولكنه يستعمل ٢٠ بالمائة من مجرى دمك. ولحماية قلبِك ودماغك، تأكد من أن:

شهيق زفير..

هذا التمرين المنتظم يقوى قلبك ورئتيك، ويجعل من السهولة على دماغك الحصول على الدم لمساعدة الخلايا العصبية فى النمو. بالرغم من أن العلماء ليسوا متأكدين بعد لماذا تقوم هرمونات "endorphins" التى تبعث على الارتياح بشحذ الذاكرة أيضاً. وعليه فالتمرين لمدة ٩٠ دقيقة كل أسبوع يمكن أن يبقى خلايا الدماغ تعمل بقدرة عالية..

تناولى طعام صحياً..

املئى صحنك بأطعمة تكافح الأمراض وثمار غنية بمواد تمنع التأكسد وخضار مختلفة الألوان، لمنع التأكسد أكثر)، الأمر الذى يمكن أن يحمى خلايا الدماغ من التدهور مع تقدم العمر. ومن منا لا يعرف فوائد السمك، وزيت الزيتون والأفوكادو، وجميعها مليئة بدهون صحّية يمكن أن تبقى خلايا الدماغ قوية. ويضم الأكل بشكل صحى أيضاً خفض خطر الإصابة بأمراض الوزن مثل السكتة ومرض السكرى، وكلاهما يؤذى الدماغ..

كافحى الإجهاد..

عندما تهاجم هرمونات الإجهاد مثل الكريستول الدماغ، ينخفض عدد الخلايا فى hippocampus (منطقة فى الدماغ حيث تخزن الذاكرة) ويمنع استرجاع الذكريات من الذاكرة طويلة الأمد. ولكن ليس من الضرورى أن تصبح مثلا أعلى من الهدوء لتجنب فقدان الذاكرة المرتبط

بالإجهاد. أظهر بحث بأن الاسترخاء لمدة ١٥ دقيقة كل يوم ينشط الذاكرة، كذلك الاسترخاء فى حمام ماء دافئ، أو جلسة تأمل..

نامى مبكراً..

يحتاج الدماغ للراحة، مثل كل العضلات، ولهذا فأن السهر ومقاومة الشعور بالنعاس ومحاول إيقاظ الدماغ دون أن يجدد نشاطه كلها تسبب استنزاف للطاقة وهدر لنشاط الدماغ الذى يجب أن يركز على أمور أخرى خلال اليوم..

تناولى الكافيين باعتدال..

إن شرب كوب واحد من القهوة فى اليوم يعتبر أكثر من كافى للشعور بالحيوية، تذكرى بأن أكثر من ٣ أكواب يمكن أن تسبب التوتر والعصبية وعدم القدرة على النوم، مما يسبب خسائر فى خلايا الدماغ..

تخلى عن العادات السيئة..

لا للتدخين، لأنه يزيد من فرص فقدانك للذاكرة. لا لشرب الكحول، لأنه يسبب تلف خلايا الدماغ..

وأخيرا نصائح لذاكرة أفضل:

- إذا كنت تريدين حفظ خطاب أو قصيدة، أو نص أدبى، قومى بتجزئته على أقسام، أحفظى كل جزء خلال ١٥ دقيقة، أظهرت الأبحاث بأن الدماغ يحفظ أكثر بهذه الطريقة..

- يميل الناس لتذكر أول وأخر القائمة، لذلك اخلطى الأغراض التى تودين تذكرها وبدلى أماكنها على القائمة حتى تتذكرى أسرع وأفضل..

- هل غالباً ما تنسين أنك أغلقت الباب أو فصلتى الكهرباء عن المكواة؟ يمكنك أن تقوليها بصوت مرتفع أثناء تأديتها. إذا لم تتذكرى

فعلى الأغلب ستتذكرين أنك لم تقولى شىء بصوت مرتفع هذا الصباح..

- استعملى ألعاب لتمرين الدماغ:

من النظرة الأولى، قد يبدو هذه التمرين سخيفاًولكن عندما تتذكرين الأمور التى نسيت عملها ستعلمين كم هى مهمة..

١ـ لعبة العمدان:

الآن بنظرة سريعة، دون تردد خذى ورقة وقلم، وارسمى عامودان، اكتبى أسماء زملائك فى العمل فى العامود الأول ولون وقطعة من ثيابهم فى العامود الثانى، عند انتهاء الدوام، غطى العامود الثانى وحاولى أن تتذكرى قطعة الثياب لكل شخص. زيدى عدد القطع والألوان مع الوقت لتزيدى من فعالية ذاكرتك. أنت لا تلعبين، أنت تقومين بتشغيل خلايا جديدة فى الدماغ وتوسيع رقعة ذاكرتك..

٢ـ لعبة الذاكرة..

وزعى المواد التالية إلى ثلاثة أصناف: مطرقة، جزر، عصا الغولف، مسمار، مضرب تنس، مفك، قرنبيط، خسّ، طماطم، كرة، كرة قدم، مزلاج، مستوى. ثم، دون النظر إليها، حاولى تذكر المواد فى كل صنف. إذا فشلتى من أول مرة، فذاكرتك سيئة -- الهدف هو تدريب الذاكرة على تقسيم مجموعة المواد الكثيرة إلى مجموعة أصغر أسهل للحفظ..

هل تريد تدريبات أخرى؟

حاول تذكر رقم رخصة القيادة، عن طريق تقسيم العدد إلى ثلاث مجموعات، مثل رقم هاتفك، ورقم الضمان الاجتماعى. كما أن هناك

ألعـاب أخرى تشغل الذاكرة مـثل مـربعـات الصـور التى تـختفـى وعليك إيجاد الصور المتشابهة.

مفهوم الذاكرة ومكوناتها البنائية

لكى يتم تعلم خبرة ما لا بد من:

أولا: استقبال الخبرة وتوجيه الانتباه إليها.

ثانيا: إعطاء مـعـان للمثيـرات البصـرية والسـمعية اللمسـة وهـذا مـا نسميه بالإدراك.

ثالثا: استدخال المعلومات المدركة وحفظها ومعالجتها وهذا هو التذكر.

إذا التذكر هو المرحلة التى يتم فيها حفظ وتخـزين وبرمجة المثيرات بشكل يسهل استدعائها ومعالجتها بسهولة ويسر.

لذا فـإن اضطرابات عـملية الذاكـرة ترتبـط ارتبـاطا وثيـقـا يكل من عـمليات الانتـبـاه واضطربات عـمليات الإدراك علـى أسـاس أن عـمليـات الانتـبـاه ومـا تنطوى عليه من خـصـائص القـصـدية والإرادية والانتـقـائيـة وعمليات الإدراك بما تنطوى عليه من تفسير هذه المدركات وتأويلها لذا فإن أى اضطرابات تصيب أيا من عمليات الانتباه أو عمليات الإدراك أو كلاهما تؤثر بشكل مباشر على كفاءة وفاعلية عمليات الذاكرة.

تعريف الذاكرة.

و يمكن تعـريف الذاكـرة بأنهـا: - نشـاط عقلى مـعـرفـى يعكس القـدرة على ترميـز وتخزين وتجهيز أو مـعالجـة المعلومات المستـدخلة أو المشتقة واسترجاعها.

وهناك مجموعة من المكونات البنائية للذاكرة.

المكونات البنائية للذاكرة

١- الذاكرة الحاسية (المسجل الحاسى)

تدخل المعلومات البيئية عن طريق إحدى الحواس (السمع - البصر - الشم - اللمس - التذوق) ويؤدى المسجل الحاسى وظيفة فى غاية الأهمية بالنسبة لعمليات التجهيز وهى الاحتفاظ بالمثير حيثما يتم التعرف عليه عندما تكو ن الذاكرة قصيرة المدى مشغولة بأنماط من التجهيز المعالجة الإضافيتين - لا تتعدى مدة الاحتفاظ بالمثير فى المسجل الحاسى خس ثوان بعدها يخبو وتحل محله مثيرات أخرى بسبب التدفق السريع والمستمر للمعلومات البيئية الخارجية والمعلومات المشتقة الداخلية التى تحتاجها عمليات التجهيز والمعالجة.

٢- الذاكرة قصيرة المدى.

تنتقل المعلومات من المسجل الحاسى إلى الذاكرة قصيرة المدى المحدودة السعة ومن الممكن أن تفقد المعلومات أو تتحلل أو تختفى خلال فترة وجيزة على أن زمن تحلل المعلومات أو فقدها أطول من الذاكرة الحاسية وهى تختلف من فرد لآخر.

والعامل المحورى الذى يقف خلف سعة الذاكرة قصيرة المدى هو قدرة الشخص على ترميز الوحدات المعرفية أو ترتيب الفقرات بحيث يمكن اختصارها وتسجيلها فى عدد أصغر من الوحدات المعرفية وتتأثر سعة الذاكرة قصيرة المدى إلى جانب ذلك بعدد من العوامل وتشمل: -.

- كثافة المعلومات من حيث الكم والكيف.
- تماثل فقرات المعلومات أو تشابه وحداتها.

- عدد الوحدات المعرفية أو الفقرات الخاضعة للتجهيز والمعالجة خلال التدفق المتتابع أو المتلاحق للأنشطة المعرفية.

- الزمن المتاح أى زمن التجهيز والمعالجة.

و البؤرة الرئيسة لمشكلات ذوى صعوبات التعلم تتمثل فى محدودية سعة الذاكرة قصيرة المدى والتى تشكل عقبة صلبة تقف خلف معظم اضطرابات العمليات المعرفة لديهم.

ومن ثم فالأفراد الذين لديهم اضطرابات فى قدرات الذاكرة أو عملياتها مثل ذوى صعوبات التعلم يكون من المتوقع بالنسبة لهم أن يجدوا صعوبات فى عدد من الأنشطة الأكاديمية والمعرفية على اختلاف أنواعها.

ومن هنا فإن معرفة وتشخيص وعلاج اضطرابات الذاكرة لدى ذوى صعوبات التعلم يمثل أهدافا تربوية هامة تسعى إلى تحقيقها كافة الأنظمة التربوية.

ومن استراتيجيات تيسير الحفظ فى الذاكرة قصيرة المدى:

١- تنظيم المادة المراد الاحتفاظ بها واسترجاعها كالترتيب والتصنيف والاختصارات.

٢- توسيط أو ربط المعلومات الجديدة بالمعلومات القائمة والماثلة فى الذاكرة وتشمل استراتيجيات التنظيم ما يلى: -.

(أ) تجميع فقرات المعلومات فى مجموعات بحيث يمكن أن يؤدى تذكر إحداها إلى استكمال تذكر المجموعات الأخرى فى السلسلة أو التصنيف.

(ب) العنقدة أى تنظيم الفقرات فى تصنيفات تحتويها.

(ج) تقوية أو تنشيط الذاكرة من خلال زيادة الحساسية لتنظيم المادة المتعلمة.

(د) الترميز كتخيل الكلمات أو العبارات أو المفاهيم.

(هـ) استخدام الترابطات السابق وجودها فى الذاكرة واستدخال المعلومات الجديدة فيها.

(و) استخدام التلميحات عند الاسترجاع.

(ر) إيجاد علاقات أو ارتباطات منطقية أو شكلية أو علاقات تضاد - تشابه - دمج المعلومات الجديدة والمعلومات السابقة.

(ز) أو دمج أو احتواء بين المعلومات الجديدة والمعلومات السابقة.

الذاكرة العاملة

الذاكرة العاملة هى:

مكون تجهيزى نشط ينقل أو يحول إلى الذاكر طويلة المدى وينقل أو يحول منها وتقاس فاعلية الذاكرة العاملة من خلال قدرتها على حمل كمية صغيرة من المعلومات حيثما يتم تجهيز ومعالجة معلومات أخرى إضافية لتتكامل مع الأولى مكونة ما تقتضيه متطلبات الموقف.

بينما تركز الذاكرة قصيرة المدى على تخزين المعلومات ولذا فهى تمثل نظاما غير نشط أو نظاما تأثريا - يقع على التأثير - وعلى ذلك فالذاكرة قصيرة المدى هى مكون ذو سعة محدودة لتجميع وحمل المعلومات التى تتطلب الاستجابة اللحظية أو الآنية والتى تستوعب المعلومات الضرورية التى يستقبلها الفرد أثناء الحديث والقراءة ويمكن للذاكر قصيرة المدى الاحتفاظ بالمعلومات شرط التسميع والتكرار الأهمية الآتى تعكسها المثيرات.

أما الذاكرة العاملة فتهتم بتفسير وتكامل وترابط لمعلومات الحالية مع المعلومات السابق تخزينها أو الاحتفاظ بها ويؤكد العديد من الباحثين على أن الذاكرة العامل مهمة للأنشطة المعرفية ذات المستوى الأعلى مثل الفهم القرائى والاستدلال الرياضى والتفكير الناقد واشتقاق المعانى وغيرها.

الذاكرة طويلة المدى

تمثل الذاكر طويلة لدى مخزنا دائما للمعلومات ذو سعة غير محودة وتتأثر كمية المعلومات المنقولة إلى الذاكرة طويلة المدى ونوع هذه المعلومات بعمليات الضبط أو التحكم - وتتحدد الكيفية التى تختزن بها المعلومات فى الذاكرة طويلة المدى بمدى استخدام أدوات الربط والترابطات وخطط تنظيم العمل.

والمعلومات التى تختزن فى الذاكرة طويلة المدى هى بالدرجة الأولى معلومات ذات معنى ويحدث النسيان نتيجة لتحلل الفقرات أو للتداخل بينهما مما يؤدى إلى فقد المعلومات وبعض المعلومات تتحول صورتها عن طريق التنظيم وإعادة التنظيم والصياغة أو نتيجة عمليات الدمج أو المعالجة أو الحذف أو التعديل أو التوليف ويؤثر كم ومحتوى الذاكرة طويلة المدى والخصائص الكيفية لهذا المحتوى على كفاءة تجهيز ومعالج المعلومات من حيث السرعة والدقة ولفاعلية.

■ ■ ■

16

فــن الجنس



مهارات تنشيط الذاكرة

يمكن تعريف الذاكرة بأنها مهارة ومنظومة لمعالجة المعلومات، وتتكون من ثلاث وظائف أساسية وهى:

١-**وظيفة حسية ناقلة:** تستقبل معلومات من الأعضاء الحسية (الحواس) وتحتفظ بها (لمدة لا تزيد عن خمس ثوان)، لذا لا بد من نقلها إلى مستودع آخر..

٢-**الذاكرة قصيرة المدى:** تستقبل المعلومات من الحس الناقل حتى تحدث عملية ذهنية واعية، وفى هذه الذاكرة يتم معالجة المعلومات فإما أنها تحذف من الذاكرة القصيرة الأجل أو أنها ترسل إلى الذاكرة طويلة المدى، وعادة عندما لا يتم نقل المعلومات إلى الذاكرة طويلة الأجل خلال خمس عشرة ثانية فإن المعلومات تنسى..

٣-**الذاكرة طويلة المدى:** وهى الذاكرة التى يتم خزن المعلومات فيها على المدى البعيد. لذا لا بد من تنمية وتطور هذه الذاكرة وتدريبها على خزن واسترجاع المعلومات بشكل سريع وقوى، وهذا ما سوف نتناوله فى هذا الكتاب ـ فتابع معنا ـ وظائف الذاكرة السابقة تعمل بشكل مستمر

لمعالجة المعلومات التى نستقبلها بشكل سريع، ثم تعمل على الحذف أو الخزن، ومن ثم الاسترجاع فى الوقت المناسب..

مبادئ عامة لتنمية الذاكرة

١-الاهتمام/ يساعدك الاهتمام على تخزين المعلومات ما دمت مهتماً بها..

٢-الانتقاء/ انتقاء المعلومات أكثر أهمية والرئيسة يجعل الذاكرة حاضرة باستمرار..

٣-الانتباه/ زيادة التركيز والانتباه وعدم التشتت يزيد من قوة الذاكرة..

٤-الفهم/ يعتبر الفهم والاستيعاب عاملاً أساسيًا فى قوة الذاكرة..

٥-عقد النية على التذكر / الرغبة والنية على التذكر تستحث الذاكرة..

٦-الثقة والتغير الذهنى الإيجابى/ يجب أن يكون لديك ثقة فى قوة ذاكرتك وبقدرتك على تذكر الأشياء..

٧-التأثير فى الذات/ التأثير الإيجابى على الذات يزيد من قوة الذاكرة والعكس عندما يكون التأثير سلبيًا..

٨-الارتباط/ ربط الأشياء مع بعضها وتكوين خرائط ذهنية لها يزيد من قوة الذاكرة..

٩-خلفية التجربة/ المعرفة الجيدة عن الأمور والاطلاع عليها يزيد من قوة الذاكرة..

١٠-التنظيم والتبويب/ عندما يكون تخزين المعلومات منظماً سوف يزيد من فرصة تذكرها بشكل سريع..

١١-ممارسة أساليب حديثة لتعلم تنمية القدرة على التذكر/ كلما زاد تمرين ذاكرتك زاد تطورها ونموها، لذا خصص وقتاً لتدريب ذاكرتك يومياً على الوسائل التى سوف ترد فى ثنايا هذا الكتاب حتى تمتلك ذاكرة جبارة..

العقل البشرى وقدرته الكامنة:

يمتلك العقل البشرى خصائص ومميزات هائلة وقوة عظيمة على التخزين والتذكر والربط والتحليل.... يقول وليام جيمس "إننا نستخدم أقل من ١٠٪ من قوانا العقلية" كيف لو استطعنا أن نستخدم ٢٠٪ من طاقة عقولنا؛ فكيف سوف تكون حياتنا؟.

نظم الذاكرة

الوظائف الرئيسة للذاكرة:

١-قوة الملاحظة: التركيز:

من أهم المراحل فى الذاكرة هى الملاحظة والتركيز على الأمور مما يزيد من تذكر هذه الأمور مستقبلاً. إن تطوير القدرة على التركيز يساوى تطوير القدرة على التذكر..

٢-التصور/ التخيل:

وهو قدرة العقل على تصور حدثٍ ما، وهذا التخيل يخضع لعدة عوامل؛ منها العاطفة والمعتقد والخبرات السابقة وخلافه، ولا يشترط أن يتشابه اثنان فى تخيل شىء واحد بل ربما يكونا مختلفين للعوامل المذكورة سابقاً..

هل ذاكرتك بصرية أم سمعية؟

بعض الناس يبدو أنهم يتذكرون ما يرون، بينما البعض يتذكرون بشكل أفضل عندما يسمعون، ولقد أثبتت الدراسات أن استخدام

الذاكرة البصرية التى تعتمد على رؤية الأشياء والذاكرة السمعية التى تعتمد على سماع الأشياء معًا له مميزات أفضل خصوصًا فى تعلم الأسماء واللغات أو المصطلحات..

٣-ترابط الذاكرة:

إن ترابط الذكريات والتخيل يعملان معًا، فإذا أخذت معلومة وقمت بربطها بشىء تعرفه فعلاً إما موجود فى عقلك أو تخيلته، فإنه يكون من السهل أن تتذكر تلك المعلومة الجديدة، علماً أن عملية الربط تكون فى عقلنا الباطن بدون أن نشعر أو نتحكم فيها..

٤-الإبدال:

استخدام الكلمات البديلة والقريبة من المعنى هى إحدى الطرق التى تساعد على تذكر الكلمات الصعبة بسهولة، إن استخدام الكلمات أو العبارات البديلة يقرب المعانى من الكلمة المراد تخزينها؛ فإذا ما نسيتها تذكرت الكلمة البديلة..

٥-التبويب والتصنيف:

هو وضع الأشياء المتشابهة فى مجموعة واحدة. إن هذه الطريقة تساعد فى تخزين الأشياء بشكل مرتب بناء على التشابه بينها فى عدة مجموعات، ومن ثم يسهل عملية استرجاعها عند الحاجة إليها..

٦-إيجاد روابط بين الأشياء:

إن ربط فكرة بأخرى هى الأساس فى منظومة إيجاد روابط بين الأشياء. تتلخص هذه العملية بربط عنصر بآخر مع استخدام الخيال فى الربط لتكوين ارتباطات إدراكية تساعد على التذكر..

٧-مثبتات الذاكرة:

وتسمى أيضاً مشابك الذاكرة، وهذه الطريقة أكثر الطرق فاعلية لترابط الذكريات المستقرة فى ذهن الإنسان والمعلومات الجديدة، إن ربط المعلومات الجديدة بذكريات سابقة فى الذهن بشكل منظم يجعل أيضاً تخزينها فى الذهن بشكل منظم، هذا يعنى أنك سوف تكون قادرًا على استرجاع أى معلومة من ذهنك بشرط أن تخزن بشكل منظم.

تذكر الأسماء والأعداد

يواجه العديد من الناس صعوبة فى تذكر أسماء الآخرين أو ربما أعداد أو أرقام معينة، وتبدأ هذه الصعوبة من تفكيرهم واعتقادهم السلبى حول قدراتهم الذهنية فى هذا التذكر، وقد تكون هناك أسباب أخرى تغذى هذه الصعوبة وهى:

١-عدم الاهتمام بالأشخاص أثناء مقابلتهم أو حفظ أسمائهم أو ربما أرقام هواتفهم، فإن لم تهتم بالشىء نسيته..

٢-الانشغال أو التشاغل بأمور أخرى وقت التعارف، كأن تصافح شخصاً وأنت تفكر فى أمر آخر، وبالتالى تخفق فى قضية تخزين الاسم ومن ثم لا تذكره..

٣-موقفك تجاه الشخص واعتقادك بأنك لن تقابله مرة أخرى، وبالتالى سوف تقنع نفسك بعدم أهمية حفظ اسمه، لذا غالباً سوف تناديه أثناء المقابلة بعزيزى يا صديقى..

٤-عندما يتمتم الشخص المقابل باسمه وتكون غير قادر على سماع اسمه بشكل واضح، وفى نفس الوقت تشعر بحرج من طلب إعادة اسمه مرة أخرى. لذا اطلب إعادة الاسم لأنه يعنى الاهتمام بالشخص المقابل..

٥-الأسماء التى تكون من لغات أخرى قد تمثل مشكلة أثناء تذكرها، لذا اربطها بأسماء وأشياء تستطيع من خلال هذه الروابط أن تتذكر الأسماء..

الانطباعات الأولية:

عندما تقابل شخصاً ما لأول مرة فإنك تكوّن انطباعًا أوليًا سواء كان سلبياً أو إيجابياً، وهذا يؤثر فى رغبتك فى تذكر اسم هذا الشخص من عدمه؟ لذا اجعل انطباعاتك الأولية معينة لك فى تذكر الأسماء..

التركيز على وجه الشخص:

عليك أن تنظر مباشرة إلى وجه الشخص المقابل الذى تقابله أول مرة، بمعنى يجب أن يكون بينكما تواصل بصرى يحصل من خلاله الاهتمام بالشخص المقابل، مع عدم إطالة النظر بشكل يخرج عن حدود الأدب..

الملاحظة باهتمام:

لاحظ الشخص المقابل وطبيعة حديثه وابتسامته أو الملامح الشخصية وحركاته، وأثناء حديثك معه ناده باسمه، وكرره أكثر من مرة، واربط اسمه بما تلاحظه على الشخص المقابل..

الخطوات السبع لتذكر الأسماءك:

١-الحفاظ على بنية ذهنية موجبة..

٢-اهتم بتذكر اسم كل.شخص..

٣-استمع بانتباه، واطلب إعادة الاسم عند عدم التأكد منه..

٤-اربط بين الاسم وأحد الأشياء المعروفة لديك..

٥-استخدم عملية الإبدال بربط الاسم بأشياء مألوفة لديك..

٦-اربط بين الصورة المألوفة والشخص فى ذاكرتك..

٧-كرر الاسم وبديله لزيادة ثقتك بنفسك بالتذكر..

تذكر الأرقام:

وتكون بطريقتين وهما:

١-جمع أجزاء الرقم نفسه فمثلاً الرقم ١٣٤٨ يمكن تذكره على النحو التالى ١+٣+٤=٨,.

٢-ربط الرقم بشىء مهم فى حياتك..

٣-تحويل الأعداد إلى حروف، حيث يرمز لكل عدد حرف (من ٠ إلى ٩) فمثلاً الرقم ١٧١٣ يمكن ترجمتها إلى حروف بكلمة مدحت وهكذا..

وعموماً هذه الطرق وغيرها تحتاج إلى ممارسة عملية مستمرة ولياقة ذهنية متجددة حتى تنشط الذاكرة، ومن خلال ذلك تمتلك ذاكرة قوية.

تمارين للدماغ وتحسين الذاكرة

إذا كنتم تشكون من ضعف الذاكرة أو أن ذاكرتكم لم تعد كالسابق، أليوم بالإمكان حل هذه المشكلة. فقد أفادت دراسة أمريكية انه بإمكان الإنسان السيطرة على الذاكرة وجعلها اكثر حدة وذلك فى أى مرحلة من مراحل العمر..

أما أهم التمارين فهى كما يلى:

التركيز: الاهتمام والاستماع للتفاصيل والتركيز فى دقائق الأمور يساعدكم فى التذكر..

التكرار: كلما أردتم تذكر شيء قوموا بتكراره فى داخلكم، هذا الأمر يجعل ما تريدون تذكرة ينطبع فى ذاكرتكم وتصبح عملية تذكرة اسهل..

الكتابة: كلما كتبتم اكثر كلما كان تذكركم للمعلومات أسرع واسهل..

الألعاب الذهنية: مثل حل الكلمات المتقاطعة وغيرها من الألعاب تحفز الدماغ..

تعلم أشياء جديدة: حاولوا ممارسة هوايات جديدة فتعلم أى شيء جديد يحفز من قدرة الدماغ ليعطى المزيد، حاولوا مثلا تعلم لغة جديدة فهذه الطريقة سترفع من قدرات الدماغ وتنشط الذاكرة..

اتبعوا نظاما معينا: حاولوا دائما الاحتفاظ بروزنامة إلى جانبكم وقوموا بتفقدها باستمرار، وعيكم بالتاريخ ومسير الأيام ينشط من قدرة دماغك على التذكر وعلى التعامل مع الأرقام..

تناولوا الأطعمة المغذية للذاكرة: هناك العديد من المأكولات المنشطة للذاكرة مثل الفواكه والخضراوات بالإضافة إلى الحبوب..

ممارسة التمارين الرياضية: ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومى يرفع من نسبة الأكسجين فى الدم مما يعنى وصول كمية اكبر من الأكسجين إلى الدماغ.

أغذية تساعد على تقوية الذاكرة

هناك بعض الأغذية قد تساعد على تقوية الذاكرة ومنها أسماك التونة والسالمون.. والتى يجب تناولها من ٢ ـ ٣ مرات أسبوعياً لإحتوائها على "أوميجا ٣" التى تمتص الدهون التى تترسب فى الأوعية التى تغذى المخ.

والخضراوات والفاكهة التى تساعد على التخلص من المواد المؤكسدة الضارة بخلايا المخ، والتى تحتوى على فيتامينات "أ. ج، ب"، كما فى البروكلى والسبانخ والفلفل الأحمر وفى الفاكهة التوت والفراولة والكريز والبرقوق.

والمكسرات بكميات مناسبة كاللوز وعين الجمل والتى تتكون من دهون آحادية التشبع وتساعد على التخلص من المواد المؤكسدة الضارة بخلايا المخ، كما أنها تعطى شعوراً بالإمتلاء والشبع.

أما عن الأطعمة التى يجب تجنبها أو الإقلال منها فهى الأطعمة التى تحتوى على الدهون المشبعة كاللحوم الحمراء ومنتجات الألبان كاملة الدسم والمقليات والسكريات والعجائن.

التمارين العقلية:

إن أحد وسائل إشغال العقل..هى تمرينه بنفس الطريقة التى يمرن بها الإنسان جسمه فى النادى الرياضى.

إن خير طريقة لتدريب الذاكرة هى إيجاد إحدى الذكريات ثم تقويتها وذلك بجعل الذكرى مرتبطة بجميع حواس الجسم. مثلاً اسمه فى ما بعد إذا لم تذكر تفكيرك فقط على هيئة ذلك الشخص.. بل تعمد إلى تكرار النطق باسمه بصوت عال.. وتسجيل المشاعر التى اعترتك أثناء مصافحته.. وتذكر نبرة صوته..

وفى تحليل صحفى نُشر مُؤخراً تبين أن الأشخاص الذين يقرؤون بانتظام..أو يشغلون أدمغتهم حتى بأنشطة زهيدة ولو كانت حل الكلمات المتقاطعة أو التسلية بلعب الورق أو الشطرنج أو زيارة المتاحف هم أقل من سواهم احتمالاً بأن يصابوا بانحدار ذهنى..

الشدة والإرهاق العاطفى:

- أوضحت نتائج الدراسات الآثار السلبية للشدة على الدماغ وتأثيرها على الذاكرة.

فعند تعرض الأحياء للإرهاق العاطفى والشدة تبين وجود مستويات عليا من هرمون الكورتيزول"الذى تفرزه الغدتان الكظريتان" الذى أثر تأثير سيئ على أداء الفرد..

كما تبين من الصور المأخوذة بجهاز الرنين المغناطيسى لأدمغتهم أن الأشخاص الذين يرتفع مستوى الكورتيزول لديهم.. يفقد الحصين فى أدمغتهم من الخلايا الدماغيه ما يفوق خسارة الأشخاص من ذوى التجمعات الأدنى من الكورتيزول.

كما أوضحت النتائج..

أن وقوع الإنسان تحت وطأة الشدة والضغط.. وارتفاع مستوى الكورتيزول والهرمونات القشرانيه السكرية..

تتلف الخلايا العصبية فى منطقة الحصين بالدماغ.

وتلف هذه الخلايا بدوره يؤدى إلى تحريض الجسم على انتاج المزيد من القشرانية السكرية وهلم جرا مما يسبب المزيد من التلف للحصين.

الرياضة ثم الرياضة:

أن الرياضة يمكن أن يكون لها تأثير على خلايا الدماغ كما إنها تنمى المزيد من عصبونات الدماغ بالقياس إلى الخمول..

يقول د. سنودون.. إن ممارسة الرياضة هى من الأمور الهامة بالنسبة للعديد من الأمراض المزمنة بما فى ذلك الآفات الدماغيه..

فإذا طلب منك أن تختا ربين "حل الكلمات المتقاطعة " وبين مزاولة الرياضة فاختر الثانية.

فالرياضة تنشط الدورة الدموية بما فى ذلك تدفق الدم إلى الدماغ الذى يستهلك ٢٥٪ من مجموع كمية الأكسجين التى تدخل إلى الرئتين..

كما أن الرياضة ترفع من سويه المواد الكيميائية المغذية للدماغ وتعمل على تقليل شعور الشخص بالشدة والضغط العاطفى وهو ما يلحق الضرر بدماغ الإنسان..

كذلك فإن الرياضة تعمل على تخفيف الاكتئاب الذى يعمل على تبطئ التفكير وقد يكون استهلاً للإصابة بداء الزايمر "الخرف".

ويوصى د/سنودون بممارسة الرياضة الروحية ومثيلاتها من طرق الاسترخاء مثل اليوغا والامتناع عن التدخين وعن تعاطى الكحول.

ارتفاع ضغط الدم:

أظهرت الدراسات أن استمرار ارتفاع ضغط الدم كما يعتقد يؤدى إلى تلف الأوعية الدموية الصغرى بالدماغ مما قد يكون له تأثير على الوظيفة الإدراكية.

الكوليسترول أيضاً له دور..

تحدثت دراسات عدة عن وجود ارتباط بين ارتفاع مستوى الكوليسترول بالدم والخلل الدماغى وزيادة الكوليسترول من العوامل المؤدية للإصابة بخرف الشيخوخة..

ألفة الناس (التفاعل الاجتماعى):

أكدت الدراسات أن التفاعل الاجتماعى المتبادل بين الأفراد يساعد على تقوية الدماغ..

التذكر فى الرشد والشيخوخة:

إن الذاكرة تضعف تدريجياً مع مرور الزمن وتقدم العمر.. مما يعرض المرء إلى بطء عملية التذكر أو الاستدعاء.. وقد ثبت بأن الخبرات والمعلومات التى يتذكرها الإنسان بعد فترة من الزمن لا تبقى على حالها... كما كانت عليه فى السابق بل تتعرض إلى التشويه أو ضياع التفاصيل وقد تتعرض إلى عمليات الحذف والإضافة..

منذ حوالى عشر سنوات كان باحثوا الدماغ يعزون ضعف الذاكرة الناجمة عن الشيخوخة إلى تموت بعض خلايا الدماغ..

أما اليوم فأن الدراسات الجديدة توحى بأن الفقد الرئيسى لخلايا الدماغ بفعل التقدم فى السن ربما كان يحدث فى مناطق بالدماغ منتجة للمواد الكيميائية التى تعمل على تسهيل التخاطب والتنسيق بين مختلف المناطق الدماغية..

وهذه المواد الكيميائية إلى تمكن الإنسان من الربط ين صور الحديقة ورائحة الحشيش المحصود حديثاً..

أهم ما يؤثر فى عملية التذكر عندما يزداد العمر الزمنى حتى يصل إلى الشيخوخة.. هو قوة الدافع.. ومستوى التعليم.. وموالاة التدريب.

فالفرد يتذكر ما تعلم بدافع محدد يدعوه إلى التذكر.... لكن هذا الدافع يضعف فى المراحل الأخيرة والنهائية من الحياة... ويشعر الفرد بالنهاية فتقل حدة الدافع.. وبالتالى يضعف مستوى التذكر..

أساليب مهمة وفاعلة تساعد على التذكر:

أولاً: الأسلوب النفسى

الثقة بالنفس والتخلص من مشاعر الإحباط وخيبة الأمل والاستفادة القصوى من الذاكرة هذه الهبة الربانية الرائعة..

ثانياً: الأسلوب المعرفى

استعمال المفاهيم والأساليب العقلية التالية:

١- تنظيم المعلومات وتصنيفها فى مجموعات أو نماذج أو رسوم... إلخ.

٢- افتراض تعلم الموضوعات بهدف تعليمها.. فالذى يرغب فى شرح موضوع ما تعليمه للآخرين لابد أن يفهمه أولاً..

٣- استيعاب المعلومات على مراحل وفترات زمنية متتالية..

٤- استرجاع المعلومات بين فترة وأخرى..

٥- استعمال قانون الربط..

ثالثاً: الأسلوب الإجرائى

استعمال وسائل التذكير المتنوعة فى المنزل والمكتب والسيارة مثل المفكرات أو الأوراق اللاصقة أو وضع الأشياء فى أماكن معينة..

الذاكرة الخاصة

أعرب شرلوك هولمز لصديقة المخلص الدكتور واطسون عن مبادئ أسلوبه.ففى حين كان واطسون يعرض عليه نظريات كوبرنيك، كان هولمز، على الرغم من اهتمامه بالمسألة، يبذل جهداً لنسيان كل شئ..

وسأله واطسون مذهولاً عن الدافع لهذا، فسمعه يقول: "أرى أن دماغ الإنسان كسقيفة صغيرة فارغة يفرشها كل منا حسب ذوقه..

فالحمقى يجمعون فيها ركاماً كاملاً من أشياء لا فائدة منها، بحيث لا يدعون مكاناً لوضع المعارف التى تفيدهم، أو أنهم يكدسون فيها الكثير من الأشياء الأخرى التى لا يمكنهم أن يضعوا يدهم عليها ويجدوها يوم يحتاجون إليها.

أما العقلاء.. فعلى العكس هم حريصون على أن يختاروا بذكاء شديد أثاث سقيفتهم فهم لا يريدون أن يروا فيها سوى ما سيستخدمونه فيما بعد لكنهم يحتاجون إلى أن يقتنوا منه مجموعة متنوعة كاملة جداً، يقومون بترتيبها أحسن ترتيب.. ومن الخطأ التصور أن مخزون الغلال الصغير هذا ذو جدران قبالة للتمدد..

فمن المهم كثيراً إذاً ألا تدع المعارف غير المجدية تستبعد المعارف التى نحتاجها.

تمارين لتقوية الذاكرة والحفظ السريع

تطوير الذات هو مجال كبير جداً يضم تحته العديد من الفروع، وفى ناس تخصصهم هو الذاكرة وكيفية زيادة الروابط العصبية والتى تساعد على الحفظ السريع وتقوى لنا الذاكرة...

تمارين زيادة الروابط:

التمرين الأول: الكتابة باليد المغايرة (تغيير اليد التى تكتب بها)

هذا التمرين سهل وبسيط يحتاج منك أن تغير اليد التى تكتب بها بمعنى لو كنت تكتب باليسرى... فاكتب باليمنى والعكس، وهذا التمرين ليس للاستمرار وإنما لتكثيف الروابط العصبية..

من أحب الاستمرار ـ وخاصة من أراد تحويل الكتابة لليد اليمنى ـ فلا مانع..

فى البداية ستتذكر خطك فى الصف الأول الابتدائى !!!.

فائدته:

عمل روابط جديدة (للخلايا العصبية) وهذه الروابط لزيادة الذكاء وسرعة البديهة.

المطلوب:

كتابة اسمك الرباعى فى اليوم عشر مرات، لمدة ٣ أيام ثم كتابة عبارات من ٣٠ كلمة ـ أيا كانت ـ فى اليوم الواحد.

التمرين الثانى: الكتابة بنفس اليد (ولكن بالعكس)

وهذا التمرين أن تكتب اسمك ولكن من اليسار لليمين، وبطريقة معكوسة ويمكنك أن تكتب بالمقلوب فى البداية ستصدم بالطريقة التى تكتب بها ولكن كن إيجابياً وواصل التمرين.

التمرين الثالث:

تحديد نجمة ورسمها ولكن بالنظر للمرآة ارسم نجمة ـ أى شكل كان - ثم ضع مرآة مقابل الرسمة ابدأ بتحبير النجمة ـ ولكن بالنظر للقلم بالمرآة...فى البداية لن تتحكم بطريق القلم وستذهب باتجاهات متعاكسة وذلك لعدم وجود ترابطات عصبية وهذا التمرين يقوم بعمل روابط عصبية معاكسة ـ تفكير بالمقلوب ـ لا تتواجد إلا بتمرين المرآة.

كن متفائلاً...

التمرين الرابع:

القراءة بطريقة غير مألوفة أن تقرأ مثلا كتاباً وتمسك به بالمقلوب فى البداية ستتعثر فى القراءة، ولكن استمر واستمتع بالتمرين.

نعم الامتحانات على الابواب والبعض يطلب ويبحث عن الوسائل التى تساعده على التغلب على النسيان وتقوية الذاكرة، يمكن ان ادرج بعض التوصيات التى تساعد على ذلك كما ياتى:

اولا ـ ممارسة تمارين التنفس قبل البدأ بالقراءة أو الدراسة كما ياتى:

يلعب التنفس بأخذ الشهيق المطلوب والمملوء بالأوكسجين وطرحه دورًا كبيرًا فى التخلص من التوتر والقلق، اليك التمارين:

(أ) يساعد الأوكسجين الجسم على حرق جلوكوز خلايا الجسم المختلفة والذى يؤدى إلى نشاطها وحيويتها.

(ب) يوفر لخلايا الجسم حاجتها من الأوكسجين بشكل عام.

(ج) يساعد على تنشيط الجهاز العصبى وذلك بتنشيط النواقل العصبية والإشارات الكهربائية التى تحصل بين الخلايا العصبية عند استلامها المثيرات المختلفة والرد عليها.

(د) يساعد على شحذ الذاكرة وتقويتها.

(هـ) يساعد على الاستيعاب لما يرى الفرد ويسمع ويقرأ.

(و) يقوى لدى الفرد قابلية الانتباه لما يدور حوله.

(ز) يساعده على حضور البديهة.

(ح) يؤدى إلى تقوية القلب والكبد والدماغ وكذلك الجهاز التناسلى... إلخ من أجهزة الجسم.

(ط) يساعد الفرد على التفكير الصحيح واتخاذ القرارات السليمة.

(ى) يساعد على تقوية الذكاء، وهذا ما أشارت إليه بعض الأبحاث والدراسات.

والآن كيف تمارس رياضة التنفس؟ يمكنك ايها القارىء اتباع ما يأتى:

١ - **التأكد من نظافة الهواء الذى تستنشقه بحيث يكون مملوءًا بالأوكسجين.**

٢ - التأكد من الملابس التى ترتديها بحيث تكون خالية من الأحزمة أو المشدات التى تعيق دخول الهواء إلى الرئتين.

٣ - التأكد من نظافة الأنف.

٤ - أخذ نفسا عميقا أو ما نطلق عليه بالشهيق والاحتفاظ به لفترة ثم طرحه من الفم بطريقة النفخ، وتكرار هذه العملية حسب ما تجده مريحًا لك.

٥ - أخذ الشهيق من فتحة واحدة من الأنف بعد غلق الأخرى والتناوب بينهما وطرحالزفير من الفم أيضًا مع تكرار هذه العملية عدة مرات.

٦ - التنفس بما يشبه اللهاث أو حالة الرياضى الذى يركض كلما وجد نفسه بحاجة لذلك.

٧ - ممارسة طريقة التنفس إن كنت جالسًا أو واقفًا أو ماشيًا..

ثانيا: عمل ارتباطات بين ما تقرا من نقاط مهمة وبين احداث مرت فى حياتك وتتذكرها دائما، اضافة الى ربطها باصابع اليد والقدم أو اقسام الجسم.

ثالثا: التركيز على النقاط المهمة فى الموضوع وكتابنتها فى ملخص يسهل عليك حمله والاطلاع عليه بين فترة واخرى.

رابعا: التخلص من المشتتات التى تحيط بك والتى تشعر بانها تؤثر على تركيزك كالاصوات أو رائحة الطعام وغيرها.

خامسا: اخذ ساعات كافية من النوم.

سادسا: نظافة الجسم الذى يؤدى الى نشاطه بشكل عام.

سابعا: التوسع فى المعلومات التى تساعد على السلاسة فى طرح الاجابات على الاسئلة.

ثامنا: تجنب اهمال المواد الدراسية وتركها تتراكم بحيث تؤدى الى القلق والتوتر الذى يدمر الذاكرة.

تاسعا: عمل خارطة ذهنية فى المواد التى تقرأها والتركيز على تلك الخارطة.

عاشرا: ترديد النقاط المهمة مع النفس وبصوت عالى وهذا يجعل حاسة السمع والبصر يساعدان فى تركيز الموضوع فى الذاكرقز.

احدى عشر: اخذ استراحة محددة بين قراءة وقراءة وخلالها ممارسة تمارين الاسترخاء أو شرب عصيرا أو تناول بعض الطعام.

اثنى عشر: تجنب شرب المنبهات مثل الشاى والقهوة وشرب الكولولا أو البيبسى التى اثبت انها تخرب الذاكرة..

ثلاثة عشر: تناول الموز والمكسرات والتفاح وذلك لتقوية الذاكرة بعيدا عن الاكثار منها لانها تاتى بنتائج عكسية.

اربعة عشر: ممارسة رياضة المشى على الاقل لنصف ساعة يوميا.

خمسة عشر: قراءة الايات القصيرة من القرآن الكريم والدعاء بالهمة والنشاط والنجاح، لان الدعاء بالنجاح بدون العمل لا يؤدى الى النتيجة لان الله سبحانه وتعالى يحب المجتهد والنشط.

الذاكرة القوية من وسائل الإبداع

تمارين لتقوية الذاكرة:

اهتمى بتطوير ذاكرتك.

الذاكرة كالعضلة إذا مرنتيها واهتممت بها تكونت لديك ذاكرة قوية، وإذا أهملتها أصبحت ذاكرتك عادية أو ضعيفة تخونك فى كثير من المواقف والإحداث..

أن الذاكرة القوية وسيلة من وسائل الإبداع الشخصى، لأنه من الصعب أن تكونى إنسانة مبدعة وخلاقة بذاكرة ضعيفة وقد اعد خبراء العلاقات الإنسانية أكثر من مائة تدريب غير نمطى مبتكر يمكن من خلاله تقوية الذاكرة وتأهيلها للإبداع الفكرى..

إليك بعض التدريبات التى تساعدك على تقوية ذاكرتك وتؤهلك لأن تكونى مبدعة..

التدريب الاول:

حاولى أن تتذكرى تفاصيل ما يحدث فى يومك من مواقف وأحداث، كما لو كنت تستعرض أحد الأفلام التى تشاهديها، ويمكنك ممارسة هذا التمرين وأنت فى حالة استرخاء تسبق النوم بعشر دقائق..

احرصى على القيام بممارسة هذا التمرين كل ليلة بتواصل ودون انقطاع على مدى شهر كامل، وبعدها ستحصلى على نتائج ستدهشك أنت أولا ومن حولك ثانيا..

يبدأ هذا التمرين عندما تدخلى فراشك، وعليك أن تجلسى واضعة وسادة خلف ظهرك، كما يمكنك أن تمارسى التدريب وأنت مستلقية على فراشك واحذرى أن يغلبك النعاس وتنامى..

استرخى، وتنفسى بهدوء، خذى نفسا عميقا ثم أخرجيه بهدوء تام (شهيق وزفير)، ثم ابدأى بعملية التذكر....

تذكرى جميع التفاصيل الخاصة بيومك، ثم اعيدى استرجاع ما حدث بالتفصيل مرة أخرى ولكن هذه المرة عند استيقاظكِ صباحا وقبل أن تغادرى منزلك وأنتِ متجه إلى عملك تذكرى هل نسيتِ أن تقولى شيئا أو تفعلى شيئا حتى ولو كان بسيطا.

التدريب الثانى:

إذا كان التدريب السابق يجعلك تتذكرى الأشياء خلال يومك، فهذا التدريب يجعلك تختزنى الأحداث أو الأشياء التى تشاهديها أو تفعليها أو تمر بك لحظة وقوعها، وهذا الأمر يجعلك فى حالة أكثر وعيا وانتباها لما تفعلى دائما فى كل الأوقات..

يتطلب منك هذا التمرين التركيز فى كل شىء تفعليه والانتباه لكل شىء حولك وان تختزنى الأفكار والأحداث فى ذاكرتك بانتباه وتركيز..

التدريب الثالث:

قد يستغرق منك هذا التدريب وقتا طويلا، ويمكنك القيام به مرة واحده فقط فى الأسبوع.

خصصى نصف ساعة فقط للقيام بهذا التدريب، وليكن ذلك وقت راحتك واسترخائك واكتبى قائمة بأسماء جميع الأشخاص الذين تعرفيهم فى الوقت الحالى وخاصة أولئك الذين تعرفت عليهم هذا العام بدءا من اقرب الأصدقاء إليك وحتى أولئك الذين تعرفهم معرفة شخصية..

قسمى قائمتك إلى عدة أقسام مثل أسماء زملاء الدراسة الابتدائية - أسماء زملاء الدراسة فى المرحلة الثانوية - أسماء زملاء الجامعة - أسماء زملاء العمل...... إلخ..

حاولى أن تتذكرى كل شىء عن هولاء الأشخاص، حاولى أن تتذكرى مشاعرهم ومعارفهم واتجاهاتهم، ومشاركتك تجاههم، حاولى أن تذكرى المواقف التى حدثت بينك وبينهم..

اعيدى تلك العملية عملية التذكر كل أسبوع مع إضافة المزيد والمزيد من المعلومات، مع مراجعة الأشخاص الذين تم تذكرهم سابقا..

التدريب الرابع:

هذا التدريب يجعلك قادرة على تذكر الأشياء بمجرد إن تغمضى عينيك..

ويمكن أن تبدأيه فورا انظرى إلى اقرب شىء يمكن أن تريه أمامك بوضوح الآن، وركزى نظرك إليه ثم أغمضى عينيك وخلال عدة ثوان حاولى إن تتذكرى ذلك الشىء بتفاصيله الدقيقة وأنت مغمضة العينين..

ثم افتحى عينيك بعد ذلك وقارنى بين ما رأيتيه وأنت مغمضه العينين والواقع، فإذا وجدت اختلافا.. اعيدى هذا التدريب عدة مرات كل ساعة حتى تتعودى تماما على أن تتذكرى كل شىء يمكن أن تريه..

■ ■ ■



17

المذاكرة والتركيز

الاسترخاء الذهنى والتركيز العقلى

أسلوب الاسترخاء الذهنى والبدنى:

يظن معظمنا أن مشاعرنا هى التى تحكم سلوكنا ولكن العكس صحيح أيضاً، يقول (مايكل لابوف) فى كتابه (الخيال الخصب): إن سلوكنا قد يحدد حالتنا الذهنية، مما يجعل محاولتنا للاسترخاء البدنى وسيلة ناجحة للاسترخاء الذهنى الذى هو أساس التفكير الإبداعى. وفيما يلى بعض أساليب التوصل إلى الاسترخاء الذهنى علماً بأن الذكر والقرآن من أهم الوسائل التى تساعد على الاسترخاء..

ومن هذه الأساليب:

- كن مرتاحاً، ولتكن ملابسك فضفاضة..

- ركز على تنفسك، وتنفس بعمق وبطء ورتابة..

- أغمض عينيك وتخيل أنك فى مكان هادئ جميل قرب بحيرة، تخيل المنظر، وأنصت إليه..

- كن واعياً لكل جزء من جسدك بداية من جبهتك إلى ذقنك إلى رقبتك فجذعك فساقيك..

- تخيل جسدك كالبالونة المنتفخة، لكن الهواء يتسرب منها ببطء حتى تفرغ تماماً..

- حاول التخلص من الأفكار الواعية، تخيل عقلك وكأنه سماء زرقاء شاسعة، وكلما طرأت على بالك فكرة واعية حوّلها إلى طيور تحلق فى سماء عقلك لتختفى فى الأفق..

- عد من واحد إلى عشرة بكل تؤدة وبهدوء وبصمت، ثم عد من العشرة إلى الواحد، أو كرر جملة أو كلمة مراراً حتى تطرد الأفكار الواعية من تفكيرك..

- ابق فى هذه الحالة عشر دقائق على الأقل، وحين تبدأ فى العودة إلى الأفكار الواعية ستشعر بالاسترخاء الذهنى وقدرة متوقدة على التركيز، وقد تجد نفسك وقد وجدت حلاً لمشكلة مستعصية كانت تؤرقك..

أسلوب التركيز العقلى

يصف الكاتب (توم ووجيك) فى كتابه (التركيز وعقل الدقيقتين) التمارين التى تزيد من قدرة العقل على التركيز كالتالى:

- اجلس أمام ساعة تحتوى على مؤشر ثوان..

- استرخ لبضع دقائق، وركز انتباهك على حركة مؤشر الثوانى بسرعة..

- على مدى دقيقتين، ركز انتباهك على المؤشر وكأن العالم من حولك قد توقف وتلاشى..

- ابق على تركيزك لمدة دقيقتين..

- توقف عن القراءة الآن.. أوجد لنفسك ساعة تستعملها لهذا التمرين..

- ابدأ الآن..

يؤكد (ووجيك) أن الإنسان غير قادر على التركيز بلا سرحان لأكثر من بضع ثوان، والمهارة فى اجتياز هذا التمرين تكمن فى إيجاد إيقاع عقلى داخلى يعود بتركيزك إلى بؤرة الاهتمام كلما بدأ بالتفكير المشتت..

وبتكرار التمرين تزداد مدة التركيز تدريجياً مما يجعلك قادراً على تغيير التمرين قليلاً، فمثلاً يمكنك وضع الساعة على التلفزيون والتركيز على مؤشر الثوانى دون الانتباه لما يبث على التلفزيون، أو يمكنك تقسيم التركيز بين الساعة ويدك، أو القيام بالعد التنازلى بصمت أثناء التركيز على المؤشر، أو استرجاع أبيات من الشعر فى عقلك الباطنى والتركيز على المؤشر معاً..

الطريق الى التركيز

فى عصر انتشرت فيه المعلومات وتوسعت العلوم وتطبيقاتها بصورة مذهلة، وفى زمن أصبحت سرعة تغيره وتطوره أهم معالمه ومن ناحية أخرى انتشرت فيه وسائل اللهو والترفيه وكثرت مصادر الضوضاء والتشويش فى مثل هذا الزمن صار كل واحد فينا بحاجة إلى تدريب عقله على التركيز ليتمكن من مواكبة قطار الحياة السريع وليسلم من الشرود والتشويش.لا شك أن القدرة على.....

التركيز صارت من أهم مقومات النجاح يقول «أ ج. جريس» أهم رجال الصناعة البارزين: «أن صب الاهتمام فى العمل أو المشكلة التى

قيد البحث ثم نسيان الأمر بتاتا بمجرد حسمه والوصول الى قرار فيه، بحيث تستعيد قوة تركيز ذهنك كاملة غير منقوصة من أهم الأسباب المؤدية إلى النجاح فى الحياة»..

وقال هلفتيوس: «العبقرية ليست أكثر من تركيز الذهن»..

وقال فليبيس بروكسل: «إن حصر الاهتمام هو أول مقومات العبقرية».

والتركيز ما هو الا توجيه الذهن إلى موضوع بعينه توجيها كاملا كأن تحصر تفكيرك فى مشكلة فى عملك فتنظر فى جميع زواياها وجوانبها وتحلل وتقارن حتى تصل الى الحل..

والتركيز أيضا هو تعريض الذهن زمنا كافيا لمؤثر معين دون النظر الى المؤثرات الاخرى، ونقصد بالمؤثر: هى المعلومات التى يتم استيعابها من خلال احدى الحواس: البصر، السمع، الذوق، الحس، الشم.

فمثلا: تركز فى صورة معينة فى أشكالها وألوانها وظلالها دون الشعور بأى مؤثر آخر فلا تشعر بالضوضاء حولك ولا تشعر برائحة المكان بل تحصر ذهنك فى الاستجابة لهذا المؤثر ألا وهو هذه الصورة التى أمامك..

ولقد كانت القرون الأولى من هذه الأمة شديدة التفوق فى تركيز الذهن فيما هو نافع ومفيد ومن أشد المجالات التى اتضحت فيها قدراتهم الهائلة على التركيز خشوعهم فى الصلاة..

قيل لبعض السلف: هل تحدث نفسك بشئ من الدنيا فى الصلاة؟

فقال: لا فى صلاة ولا فى غيرها..

وقال ميمون بن مهران: ما رأيت مسلم بن يسار ملتفتا فى صلاة قط ولقد انهدمت ناحية من المسجد ففزع أهل السوق لهدتها وإنه لفى المسجد يصلى فما التفت..

وقد روى أن عبد الله بن الزبير رضى الله عنهما كان يصلى فى جوف الكعبة وهو محاصر بجيش عبد الملك بن مروان الذى يسدد ضرباته بالمنجنيق فمرت فلقة من حجر عظيم بين لحيته وحلقه فما زال رضى الله عنه عن مقامه ولا ظهر على صورته هم ولا اهتمام.

وقد روى عن أبى بكر الصديق رضى الله عنه أنه قال عن نفسه أنه ما نام فحلم ولا سهى فغفل، فإذا كان هذا هو شأن سلفنا الصالح وكان ذلك هو شأن التركيز فلننهض محاولين أن نلحق بالركب عسى أن نكون من الفائزين..

ما هى أسباب شرود الذهن وعدم التركيز؟

حتى نستطيع معالجة أى مشكلة علينا بداية معرفة أسبابها فما هو السبب وراء عدم تركيزنا فى أعمالنا وراء عدم خشوعنا فى صلاتنا وراء عدم تدبرنا لقرآننا؟

١- وجود مشكلة ملحة تطلبنا، قد تكون مشكلة شخصية ـ عائلية ـ عاطفية ـ مالية ـ اجتماعية «ولذا فقبل دخولك فى العمل انسى مشاكلك وقبل دخولك فى الصلاة انسى الدنيا وألقها وراء ظهرك»..

٢- توقع حدوث أمر مخيف والانشغال به..

٣- المعاناه من مشكلة صحية..

٤- وقوع أمر يؤدى إلى الفرح الشديد..

٥- التعود على العيش أسير الخيالات والأوهام غير الواقعية والتعلق بها..

٦- أن يكون فى محيط العمل وبيئته ما يشغل الفكر ويؤدى لعدم الارتياح ومن أمثلة ذلك: الترتيب غير المناسب والمزعج لمكان العمل أو

شدة الحر أو البرد فى مكان العمل أو شدة الضوضاء أو وجود رائحة كريهة فى مكان العمل..

ومن أمثلة ذلك فى السنة أن الرسول ﷺ صلى فى خميصة لها أعلام فشغلته عن الصلاة فلما انصرف قال النبى صلى الله عليه وسلم: «اذهبوا بخميصتى هذه إلى أبى جهم فإنها ألهتنى آنفا فى صلاتى وأتونى بأنبجانيته» «أنبجانية: كساء غليظ»..

علاج مشكلة الشرود الذهنى وقلة التركيز:

إن بناء القدرة على التركيز الذهنى والعقلى يحتاج إلى تمرين هادئ وطويل ولكنه صارم ودقيق كما يفعل الانسان عند بناء وتقوية عضلاته بحيث يستطيع بعد ذلك تركيز قواه الذهنية وحصر تفكيره العقلى فى أى وقت أراد وفى أى موضوع أيضا..

بعض الوسائل المساعدة لذلك:

١- رتب مكان عملك ترتيبا جيدا واستبعد كل ما يشتت فكرك ويشغل ذهنك..

٢- عود نفسك على أن تعيش لحظتك وأن تحصر نفسك فيما أنت فيه فقط وانسى أو تناس كل ما عداه قال ﷺ: «من أصبح آمنا فى سربه معافى فى بدنه جمع له قوت يومه وليلته فكأنما جمعت له الدنيا بحذافيرها»..

٣- اذا كنت تشعر بالإجهاد فتوقف عن العمل بعض الوقت وخذ لحظات من الاسترخاء فى مكان جيد للتهوية..

٤- اذا كنت تشعر بالخمول فجدد التهوية فى موقعك وتحرك قليلا من مكانك ومارس بعض التمارين الرياضية الخفيفة لبضع دقائق..

٥- أعط نفسك قدرا كافيا من الراحة قبل البدء فى التفكير وممارسة العمل..

٦- بادر بعلاج ما تعانى منه من مشكلات صحية وإذا كنت تعانى من شئ فلا تبالغ فى أمره ولا تعطه تفكيرا أكبر من حجمه.

٧- حينما تكون فى حديث مع شخص آخر اهتم بما يقوله محدثك وما يقصده من الكلام ولا تنشغل بما يلبسه أو ما تحمله من ذكريات عنه..

تمارين التركيز:

إليك أخى الحبيب بعض التمارين والتدريبات العملية التى من شأنها إن شاء الله أن ترفع من درجة تركيزك إذا واظبت على فعلها:

التدريب الاول:

١- ركز على صورة معينة لفترة طويلة نسبيا، ركز فى ألوانها، شكلها، حجمها، كل شئ عنها..

٢- أغمض عينيك وحاول أن تتذكر كل شئ عن هذه الصورة..

٣- افتح عينيك وانظر كم استطعت أن تحصل من تفاصيل فى ذهنك..

٤- كرر التدريب فى صور أخرى وحاول أن تزيد من مقدرتك على التركيز فى كل مرة..

التدريب الثانى:

حاول أن تخصص وقتا معلوما كل يوم تركز فيه ذهنك فى خبر فى صحيفة تقرؤها ثم نح عنك الصحيفة وركز ذهنك فى النبأ مدى عشر أو خمس عشرة دقيقة.

ولا تنس أن التركيز معناه أن تحيط بالموضوع من كل جوانبه وتنظر إليه من جميع زواياه مدخلا فى حسابك الاشخاص الوارد ذكرهم ونزعة الكاتب ومعلوماتك السابقة عن الخبر وحاول أن تصل إلى رأى حاسم فى النبأ.

التدريب الثالث:

١- قم بعملية حصر للقضايا التى تحتاج منك إلى تفكير ورتبها حسب أهميتها أو استعجالها..

٢- عندما تصبح معتدل المزاج مرتاح البال اجلس فى مكان هادئ واستخرج ورقتك وتناول أول قضية فيها بالتفكير..

٣- استعرض القضية الأولى من جميع جوانبها وركز قواك الذهنية فيها وكأنك غائب عن كل ما عداها فى الوجود لبضع دقائق وحاول الاجابة على الاسئلة التالية عن القضية «لماذا، متى، أين، كيف، من، مع» لماذا هذا العمل أريد القيام به؟ متى الوقت المناسب له؟ أين سيكون؟ كيف سينفذ؟ من يقوم بالعمل؟ مع من؟

٤- حدد ما توصلت إليه فى نقاط مختصرة وسجل ذلك على الورق أولا بأول..

٥- ألق نظرة على ما كتبت ثم أغمض عينيك وحاول استذكار ما كتبت..

٦- أعد عملية التفكير فى أوقات مختلفة وفى كل مرة اكتب ما تصل إليه من أفكار جديدة وأضفها عندك ثم انظر فيها ثم أغمض عينيك وتذكر كل ما توصلت إليه..

٧- انظر إلى قضية أخرى وتعامل معها كما تعاملت مع غيرها..

التدريب الرابع:

١ ـ عد الارقام تنازليا من ١٠٠ إلى واحد، واحدا واحدا هكذا ١٠٠، ٩٩، ٩٨، ٩٧....الخ.

٢ ـ ثم عدها مرة أخرى اثنين اثنين هكذا ١٠٠، ٩٨، ٨٦......... إلخ.

٣ ـ ثم عدها ثلاثة ثلاثة ١٠٠ ـ ٩٧، ٩٤، ٩١....... إلخ.

٤ ـ ثم عدها أربعة أربعة ١٠٠، ٩٦....... إلخ.

٥ ـ ثم عدها خمسة خمسة١٠٠، ٩٥، ٩٠....... إلخ.

٦ ـ ثم عدها ستة ستة.......

٧ ـ ثم عدها سبعة سبعة.

٨ ـ ثم عدها ثمانية ثمانية.

٩ ـ ثم عدها تسعة تسعة.

وكرر هذا التمرين كل يوم مره لمدة شهر على الاقل.

التدريب الخامس:

وهذا التمرين هو لعبة مسلية تستطيع أن تزاولها مع اصدقائك وتستفيد منها فى نفس الوقت، أعط لكل الحاضرين قلما وورقة واطلب من كل منهم أن يكتب على الورقة الأرقام من ١ الى ١٠ فى شكل قائمة ثم اسأل كل منهم أن يذكر كلمة تخطر بباله إلى أن تكتمل عشر كلمات يدونها الجميع أمام الأرقام التى سبق أن دونوها ولنفرض أن القائمة أسفرت عن الكلمات الآتية:

١ ـ بلد.

٢ ـ حيوان.

٣ ـ جماد.

٤ ـ نبات.

٥ ـ صحابى.

٦ ـ عالم.

٧ ـ مثل.

٨ ـ علم.

٩ ـ لاعب.

١٠ ـ صفة.

ثم بعد ذلك اختر حرف من الحروف الهجائية وليكن مثلا حرف "م" وليحاول كل واحد فيكم بملأ هذه القائمة بعشر كلمات كل منها يبدأ بحرف الـ"م" والفائز هو من ينهى القائمة أولا مثال ذلك حرف الميم:

١ ـ بلد: مصر

٢ ـ حيوان: ماعز

٣ ـ جماد: ملعقة

٤ ـ نبات: مانجو

٥ ـ جبل: الهيمالايا

٦ ـ عالم: اسحق نيوتن.

٧ ـ مثل: من جد وجد ومن زرع حصد.

٨ ـ علم: علم الكيمياء.

٩ ـ لاعب: مارادونا.

١٠ ـ صفة: متردد.

ولكى تضفى بهجة على هذه اللعبة أعط لكل إجابة صحيحة عشر درجات فتكون النهاية القصوى ١٠٠ درجة فإذا اشترك اثنين فى نفس الاجابة يأخذ كل منهما خمسة درجات فقط، إن هذه اللعبة تتطلب تركيزا حقا وهى تمرين مثالى فى تقوية التركيز جربها.

اقتراح: فى الصغر كنا نلعب هذه اللعبة بقائمة محددة إن لم تستطع عمل قائمة مناسبة:

١ ـ اسم رجل

٢ ـ اسم امرأة

٣ ـ حيوان

٤ ـ جماد

٥ ـ نبات

٦ ـ بلد

٧ ـ اسم رجل مشهور

٨ ـ اسم امرأة مشهورة

٩ ـ صفة انسان

١٠ ـ اسم أكلة

التركيز أساس الذاكرة:

أول مهملة للذاكرة هى أن تحصل على انطباع عميق حى للشىء الذى تريد أن تتذكره. ولكى تصل إلى هذا يجب أن تركز... إن ذاكرة

تيودور روزفلت المشهورة كان ينطبع عليها كل شخص يقابله، وهو يدين لميزة التركيز هذه بالشىء الكثير، لأن انطباعاته تنكس على صلب لا على ماء، فقد درب نفسه مستعيناً بالإصرار والممارسة على التركيز حتى فى أسوأ الظروف المعاكسة. وفى سنة ١٩١٢ كان فى شيكاغو لمناسبة عقد أحد المؤتمرات، وكانت هيئة مكتبه بمبنى المؤتمر وجموع الناس تزحم الطريق المار أمام المبنى وتصيح ملوحة بالأعلام، وتنادى: (نريد تيدى! نريد تيدى!!) فكانت هناك هتافات الجموع وأصوات فرق الموسيقى وغدو السياسيين ورواحهم، وضجة رجال المؤتمر تكفى لإزعاج الشخص العادى وتشتيت انتباهه. ولكن روزفلت كان يجلس فى غرفته على كرسى هزاز غافلاً عن ذلك كله يقرأ هيرودوت المؤرخ الإغريقى. أما فى جولته السياحية فى قفار البرازيل، فقد عثر حالما وصل فى المساء إلى الساحة التى ضربت فيها الخيام، على بقعة جافة تحت دوحة ضخمة، فأخرج مقعداً من مقاعد الخيام وكتاباً للمؤرخ جيبون بعنوان (تدهور الإمبراطورية الرومانية وسقوطها) وانهمك فى قراءته انهماكاً أنساه تساقط المطر وضوضاء المخيم ونشاطه، وأصوات الغابة الاستوائية. فلا غرابة أن يتذكر هذا الرجل كل ما يقرأ..

إن خمس دقائق من التركيز العقلى الحى النشيط تأتى بنتائج أعظم من التفكير الذاهل الموزع لمدة أيام عديدة، ولقد كتب هنرى وارد بيتشر فى هذا المعنى يقول: (إن ساعة واحدة من التفكير الحاد، خير من سنة كاملة من التفكير الحالم). وقال يوجين جريس: (إذا كان هناك شىء واحد تعلمته أكثر أهمية من سواه، ومارسته كل يوم وفى أى ظرف من الظروف، بل فى كل ظرف من الظروف فهو تركيز الفكر فى أى عمل تناولته).. وهذا سر من أسرار القوة، وبخاصة قوة الذاكرة..

لكى يتم تعلم خبرة ما لا بد من:

أولا: استقبال الخبرة وتوجيه الانتباه إليها.

ثانيا: إعطاء معان للمثيرات البصرية والسمعية اللمسة وهذا ما نسميه بالإدراك.

ثالثا: استدخال المعلومات المدركة وحفظها ومعالجتها وهذا هو التذكر.

إذا التذكر هو المرحلة التى يتم فيها حفظ وتخزين وبرمجة المثيرات بشكل يسهل استدعائها ومعالجتها بسهولة ويسر.

لذا فإن اضطرابات عملية الذاكرة ترتبط ارتباطا وثيقا يكل من عمليات الانتباه واضطربات عمليات الإدراك على أساس أن عمليات الانتباه وما تنطوى عليه من خصائص القصدية والإرادية والانتقائية وعمليات الإدراك بما تنطوى عليه من تفسير هذه المدركات وتأويلها لذا فإن أى اضطرابات تصيب أيا من عمليات الانتباه أو عمليات الإدراك أو كلاهما تؤثر بشكل مباشر على كفاءة وفاعلية عمليات الذاكرة.

تعريف الذاكرة

ويمكن تعريف الذاكرة بأنها: - نشاط عقلى معرفى يعكس القدرة على ترميز وتخزين وتجهيز أو معالجة المعلومات المستدخلة أو المشتقة واسترجاعها.

وهناك مجموعة من المكونات البنائية للذاكرة.

المكونات البنائية للذاكرة

١- الذاكرة الحسية (المسجل الحاسى) تدخل المعلومات البيئية عن طريق إحدى الحواس (السمع ـ البصر ـ الشم ـ اللمس ـ التذوق) ويؤدى

المسجل الحاسى وظيفة فى غاية الأهمية بالنسبة لعمليات التجهيز وهى الاحتفاظ بالمثير حيثما يتم التعرف عليه عندما تكو ن الذاكرة قصيرة المدى مشغولة بأنماط من التجهيز المعالجة الإضافيتين - لا تتعدى مدة الاحتفاظ بالمثير فى المسجل الحاسى خس ثوان بعدها يخبو وتحل محله مثيرات أخرى بسبب التدفق السريع والمستمر للمعلومات البيئية الخارجية والمعلومات المشتقة الداخلية التى تحتاجها عمليات التجهيز والمعالجة.

٢- الذاكرة قصيرة المدى: تنتقل المعلومات من المسجل الحاسى إلى الذاكرة قصيرة المدى المحدودة السعة ومن الممكن أن تفقد المعلومات أو تتحلل أو تختفى خلال فترة وجيزة على أن زمن تحلل المعلومات أو فقدها أطول من الذاكرة الحاسية وهى تختلف من فرد لآخر.

والعامل المحورى الذى يقف خلف سعة الذاكرة قصيرة المدى هو قدرة الشخص على ترميز الوحدات المعرفية أو ترتيب الفقرات بحيث يمكن اختصارها وتسجيلها فى عدد أصغر من الوحدات المعرفية وتتأثر سعة الذاكرة قصيرة المدى إلى جانب ذلك بعدد من العوامل وتشمل: -.

- كثافة المعلومات من حيث الكم والكيف.
- تماثل فقرات المعلومات أو تشابه وحداتها.
- عدد الوحدات المعرفية أو الفقرات الخاضعة للتجهيز والمعالجة خلال التدفق المتتابع أو المتلاحق للأنشطة المعرفية.
- الزمن المتاح أى زمن التجهيز والمعالجة.

والبؤرة الرئيسة لمشكلات ذوى صعوبات التعلم تتمثل فى محدودية سعة الذاكرة قصيرة المدى والتى تشكل عقبة صلبة تقف خلف معظم اضطرابات العمليات المعرفة لديهم.

ومن ثم فالأفراد الذين لديهم اضطرابات فى قدرات الذاكرة أو عملياتها مثل ذوى صعوبات التعلم يكون من المتوقع بالنسبة لهم أن يجدوا صعوبات فى عدد من الأنشطة الأكاديمية والمعرفية على اختلاف أنواعها.

ومن هنا فإن معرفة وتشخيص وعلاج اضطرابات الذاكرة لدى ذوى صعوبات التعلم يمثل أهدافا تربوية هامة تسعى إلى تحقيقها كافة الأنظمة التربوية.

ومن استراتيجيات تيسير الحفظ فى الذاكرة قصيرة المدى.

١- تنظيم المادة المراد الاحتفاظ بها واسترجاعها كالترتيب والتصنيف والاختصارات.

٢- توسيط أو ربط المعلومات الجديدة بالمعلومات القائمة والماثلة فى الذاكرة وتشمل استراتيجيات التنظيم ما يلى: -.

(أ) تجميع فقرات المعلومات فى مجموعات بحيث يمكن أن يؤدى تذكر إحداها إلى استكمال تذكر المجموعات الأخرى فى السلسلة أو التصنيف.

(ب) العنقدة أى تنظيم الفقرات فى تصنيفات تحتويها.

(ج) تقوية أو تنشيط الذاكرة من خلال زيادة الحساسية لتنظيم المادة المتعلمة.

(د) الترميز كتخيل الكلمات أو العبارات أو المفاهيم.

(هـ) استخدام الترابطات السابق وجودها فى الذاكرة واستدخال المعلومات الجديدة فيها.

(و) استخدام التلميحات عند الاسترجاع.

(ز) إيجاد علاقات أو ارتباطات منطقية أو شكلية أو علاقات تضاد - تشابه - دمج المعلومات الجديدة والمعلومات السابقة.

(ح) أو دمج أو احتواء بين المعلومات الجديدة والمعلومات السابقة.

الذاكرة العاملة

الذاكرة العاملة هى: - مكون تجهيزى نشط ينقل أو يحول إلى الذاكر طويلة المدى وينقل أو يحول منها وتقاس فاعلية الذاكرة العاملة من خلال قدرتها على حمل كمية صغيرة من المعلومات حيثما يتم تجهيز ومعالجة معلومات أخرى إضافية لتتكامل مع الأولى مكونة ما تقتضيه متطلبات الموقف.

بينما تركز الذاكرة قصيرة المدى على تخزين المعلومات ولذا فهى تمثل نظاما غير نشط أو نظاما تأثريا - يقع على التأثير - وعلى ذلك فالذاكرة قصيرة المدى هى مكون ذو سعة محدودة لتجميع وحمل المعلومات التى تتطلب الاستجابة اللحظية أو الآنية والتى تستوعب المعلومات الضرورية التى يستقبلها الفرد أثناء الحديث والقراءة ويمكن للذاكر قصيرة المدى الاحتفاظ بالمعلومات شرط التسميع والتكرار الأهمية الآتى تعكسها المثيرات.

أما الذاكرة العاملة فتهتم بتفسير وتكامل وترابط لمعلومات الحالية مع المعلومات السابق تخزينها أو الاحتفاظ بها ويؤكد العديد من الباحثين على أن الذاكرة العامل مهمة للأنشطة المعرفية ذات المستوى الأعلى مثل الفهم القرائى والاستدلال الرياضى والتفكير الناقد واشتقاق المعانى وغيرها.

الذاكرة طويلة المدى ..

تمثل الذاكر طويلة لدى مخزنا دائما للمعلومات ذو سعة غير محودة وتتأثر كمية المعلومات المنقولة إلى الذاكرة طويلة المدى ونوع هذه المعلومات بعمليات الضبط أو التحكم - وتتحدد الكيفية التى تختزن بها المعلومات فى الذاكرة طويلة المدى بمدى استخدام أدوات الربط والترابطات وخطط تنظيم العمل.

و المعلومات التى تختزن فى الذاكرة طويلة المدى هى بالدرجة الأولى معلومات ذات معنى ويحدث النسيان نتيجة لتحلل الفقرات أو للتداخل بينهما مما يؤدى إلى فقد المعلومات وبعض المعلومات تتحول صورتها عن طريق التنظيم وإعادة التنظيم والصياغة أو نتيجة عمليات الدمج أو المعالجة أو الحذف أو التعديل أو التوليف ويؤثر كم ومحتوى الذاكرة طويلة المدى والخصائص الكيفية لهذا المحتوى على كفاءة تجهيز ومعالج المعلومات من حيث السرعة والدقة ولفاعلية.

صعوبات الذاكرة ونظمها:

لقد أصبحت مشكلة الذاكرة فى النصف الثانى من القرن العشرين من اكثر مشكلات علم النفس العلمية، التى حظيت بالدراسة والاهتمام، وحققت تطوراً عظيماً، حيث تجرى دراستها فى فروع، ومجالات علمية عديدة بما فى ذلك تلك العلوم التى تبدو وكأنها بعيدة عن علم النفس مثل تكنولوجيا الاتصالات، والحاسوب وباستخدام مداخل متنوعة، وقد تمخضت هذه الدراسات عن حجم هائل من الادبيات يقدر بثلث ما كتب وأنجز فى ميادين علم النفس كلها..

ويعود سبب ذلك إلى جملة أسباب من أهمها ما يلى:

١ ـ إن تطور تقنيات الآلات الحاسبة الإلكترونية المرتبطة بنمذجة عمليات الذاكرة، كشف عن مدى تعقد هذه العمليات، فقد كان ينظر إلى عهد قريب إلى الذاكرة على أنها عملية انطباع واحتفاظ واسترجاع بسيط للآثار. أما الآن فقد تبين عدم كفاية ودقة هذه التصورات لذا اصبح الدارسون للذاكرة البشرية ينظرون إلى عمليات التذكر (الادخال) والاحتفاظ (التخزين) والاسترجاع (الاخراج) باعتبارها عمليات معقدة لمعالجة المعلومات والتى يتألف كل منها من عدد من المراحل، وتقترب من حيث طابعها من النشاط المعرفى، الشديد التعقيد والرفيع التنظيم، وهذا التغيير الجذرى الذى طرأ على تصوراتنا للذاكرة أدى إلى دراسة بنائها على نحو أدق، وقدم تحليلاً أكثر تفصيلاً لآليات عملها..

٢ ـ السبب الثانى الكامن وراء تنشيط الاهتمام بدراسة الذاكرة يعود إلى الانجازات التى حققها التحليل البيولوجى لطبيعة الآثار التى تتركها التأثيرات المختلفة فى الذاكرة، حيث سمحت الدراسات البيولوجية التى جرت فى المستوى الجزيئى بالتوصل إلى سلسلة وقائع تشير إلى احتمال قيام الحمض الريبى النووى (rna) بدور حاسم فى عمليتى تسجيل وحفظ الآثار، إضافة إلى المعطيات التى تم التوصل إليها فى الدراسات التى أجريت فى المستوى العصبونى (النيرونى) إذ تبين أن التنبيه الذى ينشأ فى العصبون يتعرض لتغيرات متلاحقة مما يؤدى إلى تغير فاعلية الخلية العصبية كما يؤدى إلى انتشار التنبيه والاحتفاظ بأثره وفى الوقت نفسه إلى تكون الإشراط الخاص به..

لقد أتاحت هذه الدراسات الدقيقة معرفة العلاقات المتبادلة بين الخلية العصبية والفراء العصبى وحملت معها معلومات جديدة قيمة حول آليات

الاحتفاظ بالآثار فى الذاكرة. كما أكدت وجود جهاز دماغى متخصص يقوم بوظيفة استقبال وتحليل المعلومات وبإجراء مقارنة بين المعلومات الجديدة الواردة وبين المعلومات السابقة المخزونة وقد ساعدت هذه الدراسات على فهم الدور الذى تساهم به هذه العمليات العصبية فى عمليات الذاكرة..

أنواع الذاكرة:

تنقسم الذاكرة من حيث القوة إلى:

الذاكرة الذهبية: وهى الذاكرة الراسخة طويلة الأجل لا يدخل إليها إلا كل مرتب مصنّف. ولو دخل؛ فإنه يبقى ويعيش.

الذاكرة الزئبقية:

وهذه الذاكرة لا تتبخر بسرعة مثل الأحداث شديدة الفرح أو الفزع لنا، ولها طبيعة الزئبق لا يسهل الإمساك بها.

الذاكرة الطيارة:

أو قصيرة الأجل سريعة التبخر والطيران وهذه نستعملها فى أمورنا السريعة مثل مشاهدة منظر طبيعى أو مناقشة قصيرة.

وطريقك إلى النجاح مرهون بأن تكتسب مهارة ملء ذاكرتك الذهبية. وأول الطريق إلى هذا هو القدرة على التركيز والإلمام بطرق دفع المعلومات إلى الذاكرة الذهبية.. طويلة الأجل.

وهناك تقسيمة أخرى لأنواع الذاكرة كالآتى:

الذاكرة الذاتية:

هذه الذاكرة تتعامل مع المواد التى يجب استخدامها فى الحال، وبعد استعمالها يقوم المخ بإزالتها ومحوها بسرعة.

الذاكرة قصيرة المدى:

التركيز هو مفتاح هذه الذاكرة، فإذا قرأنا أو سمعنا رقم هاتف أو كلمة مهمة وكانت تعنى لنا شيئاً؛ فإننا سنقوم بطبعها فى ذاكرتنا، ونستطيع تذكر الرقم أو الكلمة بعد مرور فترة زمنية لا تتعدى اللحظات.

الذاكرة طويلة المدى:

تتم فى هذه الذاكرة عمليات أكثر تعقيداً من غيرها، حيث يتم تسجيل المعلومات مع إعطاء وقت مناسب لتخزين هذه المعلومات لاسترجاعها وقت الحاجة إليها، وهى قادرة على الاحتفاظ بمقادير كبيرة من المعلومات ولفترات زمنية طويلة، قد تصل إلى عدة سنوات، وتتميز هذه الذاكرة بأن المعلومات المخزونة فيها أقل عرضة للتداخل مع المدخلات الجديدة فى الذاكرة قصيرة المدى.

ذاكرة (الريموت)

تخزن هذه الذاكرة المعلومات الأساسية غير القابلة للنسيان فى الظروف الطبيعية، مثل معرفتنا لأسمائنا وأسماء أصدقائنا الدائمين، وبعض سور القرآن التى حفظناها صغاراً، فهذه الذاكرة كالصخرة، لا ننسى محتوياتها بسهولة.

أعداء الذاكرة:

العدو الأول: عدم الاستعمال

إذا لم يتم استخدام معلومة معينة، أو تذكرها على فترات زمنية معينة، فإن المسارات العصبية بين الخلايا العصبية تضعف تدريجياً، ويصبح تذكر هذه المعلومة غير ممكن تذكرها.

ولكى تتخلص من هؤلاء الأعداء عليك بالآتى:

(أ) الفهم الجيد الذى يجعلك قادرًا على شرح الموضوع بأسلوبك.

(ب) التحليل من مختلف الزوايا . بأن تتخيل نفسك عالماً فى هذا الموضوع.

(ج) ربط المعلومة مع معلومات أخرى معروفة مسبقاً من نفس المنهج أو غيره أو من حياتك مثل: ربط دراسة معلومات فلكية عن الشمس والقمر والسماء والأرض.

ولإتقان هذه الخطوات الثلاث (الفهم ـ التحليل ـ الربط).

■ ■ ■

